SUUNTO AMBIT2 R 1.0

MANUAL DO UTILIZADOR

1 SEGURANÇA 5
2 Bem-vindo 7
3 Ícones e segmentos do ecrã 8
4 Utilizar os botões 9
4.1 Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões 10
5 Como começar 12
6 Personalizar o seu Suunto Ambit2 R 14
6.1 Ligar ao Movescount 14
6.2 Atualizar o seu Suunto Ambit2 R 15
6.3 Modos desportivos personalizados 16
6.4 Suunto Apps 18
6.5 Inverter o ecrã 19
6.6 Ajustar o contraste do ecrã 20
7 Utilizar o modo de horas 22
7.1 Alterar as definições das horas 22
7.2 Utilizar GPS timekeeping 26
8 Temporizadores 28
8.1 Ativar o cronómetro 29
8.2 Utilizar o cronómetro 30
8.3 Temporizador decrescente 31
9 Utilizar modos desportivos 33
9.1 Modos desportivos 33
9.2 Opções adicionais nos modos desportivos 34
9.3 Utilizar o cinto de frequência cardíaca 35
9.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca 36
9.5 Começar o exercício 38
9.6 Durante o exercício 40
9.6.1 Registar voltas 41

9.6.2 Voltas 41
9.6.3 Registo de altitude 42
9.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício 45
9.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos 46
9.6.6 Navegar durante o exercício 47
9.6.7 Voltar durante o exercício 49
9.6.8 Utilizar Retroc. percurso 50
9.6.9 Pausa automática 51
9.7 Visualizar o livro de registos após o exercício 52
9.7.1 Indicador de memória restante 54
9.7.2 Resumo do exercício dinâmico 55
9.7.3 Tempo de recuperação 55
9.8 A usar moves programados 56
10 FusedSpeed 59
11 Navegação 62
11.1 Utilizar o GPS 62
11.1.1 Obter sinal de GPS 62
11.1.2 Grelhas de GPS e formatos de posição 63
11.1.3 Precisão do GPS e poupança de energia 65
11.2 Verificar a sua localização 65
11.3 Navegação por PDI 66
11.3.1 Adicionar a sua localização atual como ponto de interesse 67
11.3.2 Navegar para um ponto de interesse 69
11.3.3 Eliminar um ponto de interesse (PDI) 72
11.4 Navegação por percurso 74
11.4.1 Adicionar um percurso 74
11.4.2 Navegar num percurso 75

11.4.3 Durante a navegação 79
11.4.4 Apagar um percurso 81
12 Utilizar a bússola 3D 82
12.1 Calibrar a bússola 83
12.2 Definir o valor de declinação 84
13 Configuração 87
13.1 Menu de serviço 90
14 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca 93
14.1 Utilizar o Suunto Foot POD 95
15 Ícones 97
16 Cuidados e manutenção 101
16.1 Resistência à água 102
16.2 Carregar a bateria 102
16.3 Substituir a bateria do cinto de FC 104
17 Especificações técnicas 105
17.1 A marca comercial registada 106
17.2 Conformidade FCC 106
17.3 IC 107
17.4 CE 107
17.5 Direitos de autor 107
17.6 Informação sobre patentes 108
17.7 Garantia 108
Índice 111

1 SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.*

⚠ ***CUIDADO!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.*

NOTA: *- utilizado para destacar informações importantes.*

SUGESTÃO: *- utilizado para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.*

Precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REAÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *APENAS PARA UTILIZAÇÃO RECREATIVA.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *NÃO FIQUE COMPLETAMENTE DEPENDENTE DO GPS OU DA DURAÇÃO DA BATERIA, USE SEMPRE MAPAS E OUTRO MATERIAL DE APOIO PARA GARANTIR A SUA SEGURANÇA.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO APLICAR NENHUM TIPO DE SOLVENTE NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO APLICAR REPELENTE DE INSETOS NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.*

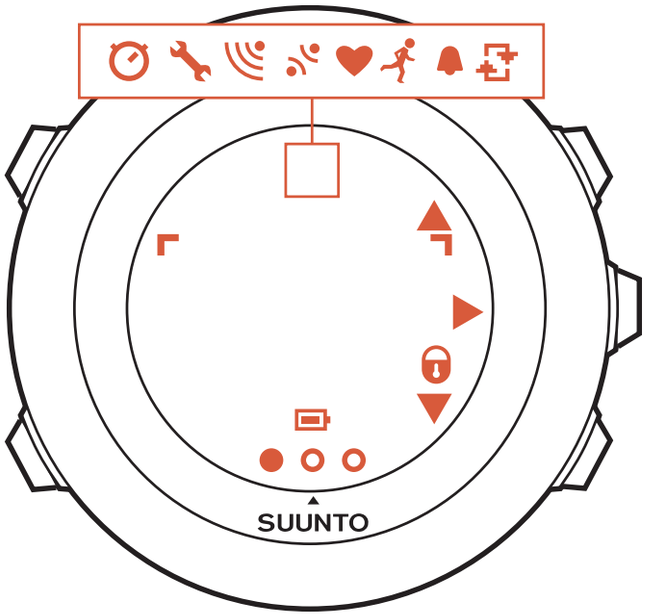
⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO DEITE FORA O PRODUTO, TRATE-O COMO RESÍDUO ELETRÓNICO PARA PRESERVAR O AMBIENTE.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO SUJEITE O DISPOSITIVO A EMBATES OU QUEDAS PARA NÃO O DANIFICAR.*

2 BEM-VINDO

Suunto Ambit2 R está otimizado para que tenha uma experiência de corrida perfeita. O recetor de GPS incorporado e o acelerómetro informam-no do ritmo, velocidade, cadência e distância, enquanto que a navegação com rota completa oferece-lhe a liberdade para explorar. Monitorização da frequência cardíaca, planos de treino e aplicações para corrida tornam mais fácil melhorar e registar todos os aspetos do seu desempenho. Descubra a nova dimensão da corrida!

3 ÍCONES E SEGMENTOS DO ECRÃ

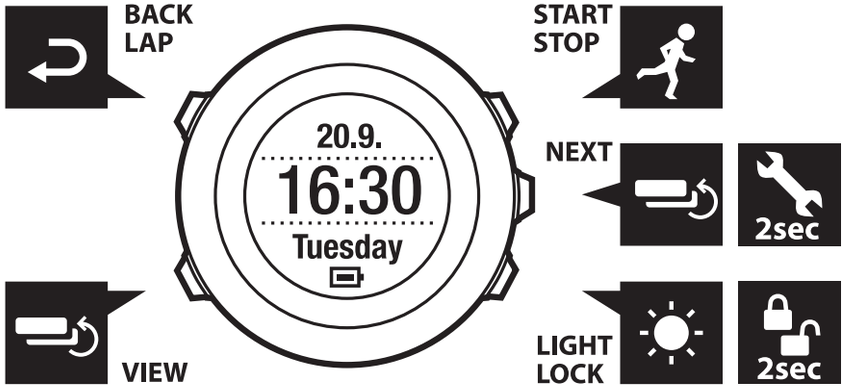


- chronograph
- settings
- signal strength
- pairing
- heart rate
- sport mode
- alarm
- interval timer
- button lock
- battery
- current screen
- button indicators
- up / increase
- next / confirm
- down / decrease

Para obter uma lista completa dos ícones do Suunto Ambit2 R, consulte *15 Ícones*.

4 UTILIZAR OS BOTÕES

Suunto Ambit2 R tem cinco botões para permitir o acesso a todas as funcionalidades.



[Start Stop]:

- acesso ao menu inicial;
- pausar ou retomar um exercício ou o temporizador;
- manter premido para parar e guardar um exercício;
- aumentar um valor ou mover para cima nas definições.

[Next]:

- alterna entre os ecrãs;
- manter premido para entrar/sair do menu de opções;
- manter premido para entrar/sair do menu de opções nos modos desportivos;
- aceitar uma definição.

[Light Lock]:

- ativar a retroiluminação;
- manter premido para bloquear/desbloquear os botões;
- diminuir um valor ou mover para baixo nas definições.

[View]:

- alterar visualizações no modo **HORAS** e durante o exercício
- manter premido para alterar o ecrã de claro para escuro ou vice-versa.

[Back Lap]:

- regressar ao passo anterior;
- adicionar uma volta durante o exercício.

SUGESTÃO: *Durante a alteração de valores, pode aumentar a velocidade mantendo [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] premido até os valores começarem a alterar-se mais rapidamente.*

4.1 Utilizar a retroiluminação e o bloqueio de botões

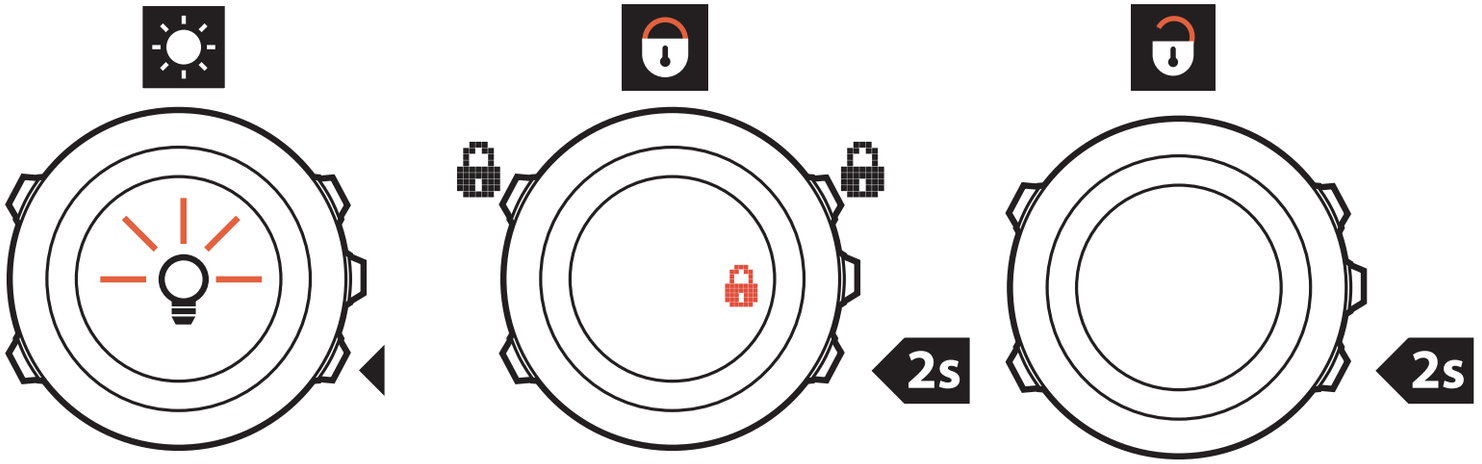
Pode definir a retroiluminação para o modo **Normal**, **Off**, **Interruptor** ou **Noite**. Para obter mais informações sobre as definições da retroiluminação, consulte *13 Configuração*.

Para ativar a retroiluminação:

- No modo **Normal**, prima [Light Lock] para ativar a retroiluminação. A retroiluminação mantém-se ligada durante alguns segundos.
- No modo **Interruptor**, prima [Light Lock] para ativar a retroiluminação. A retroiluminação permanece ligada até voltar a premir [Light Lock].
- No modo **Noite**, prima qualquer botão para ativar a retroiluminação.

Pode definir o bloqueio de botões para **Tds botões** ou **Só ações** separadamente para o modo **HORAS** e para os modos desportivos. Para obter informações sobre as definições de bloqueio de botões, consulte *13 Configuração* .

Mantenha [Light Lock] premido para bloquear ou desbloquear os botões.



SUGESTÃO: *Selecione* ***Só ações*** *para os modos desportivos para evitar iniciar ou parar acidentalmente o registo. Quando os botões [Back Lap] e [Start Stop] (Iniciaqr Parar) estão bloqueados, pode ativar a retroiluminação premindo [Light Lock], alternar entre ecrãs premindo [Next] (Seguinte) e entre visualizações premindo [View] (Ver).*

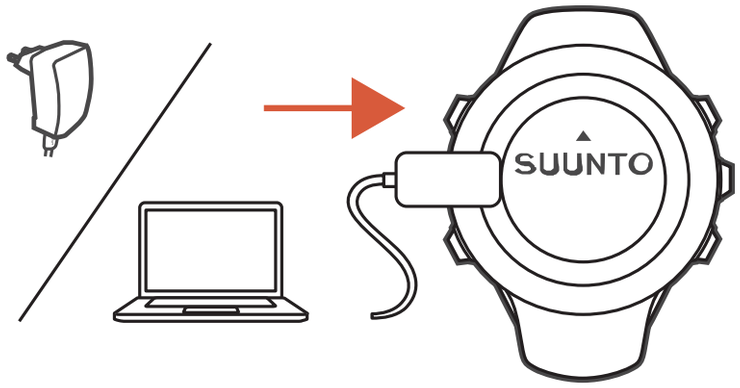
5 COMO COMEÇAR

O seu Suunto Ambit2 R é ativado automaticamente quando o liga ao computador ou a um carregador USB com o cabo USB fornecido.

O carregamento completo de uma bateria descarregada demora cerca de 2-3 horas. O primeiro carregamento demora pelo menos 5 horas. Durante o carregamento com o cabo USB os botões ficam bloqueados.

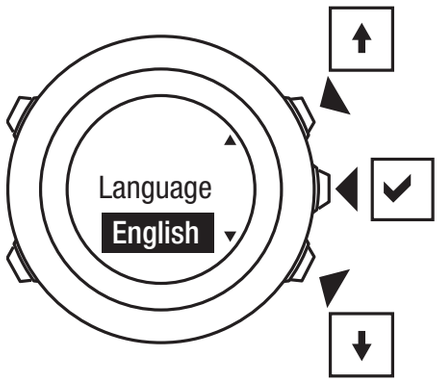
Para começar a utilizar o seu relógio:

1.

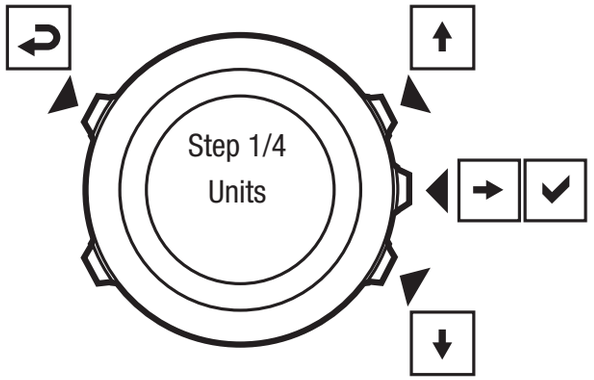


2.

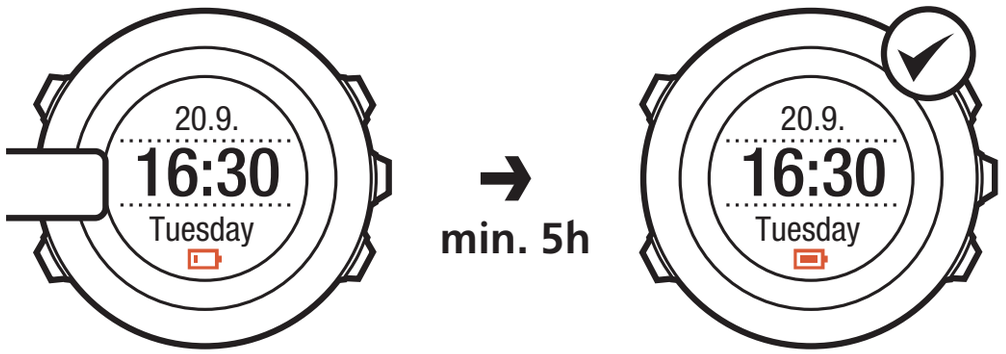
3.



4.



5.



NOTA: A notificação de bateria cheia *é mostrada quando o carregamento está completo.*

6 PERSONALIZAR O SEU SUUNTO AMBIT2 R

6.1 Ligar ao Movescount

http://www.movescount.com/ é o seu diário pessoal e a sua comunidade de desporto online que lhe oferece um grande conjunto de ferramentas para gerir as suas atividades diárias e criar histórias interessantes sobre as suas experiências. O Movescount permite-lhe transferir os registos de exercício guardados do seu Suunto Ambit2 R para o Movescount e personalizar o dispositivo para melhor se adequar às suas necessidades.

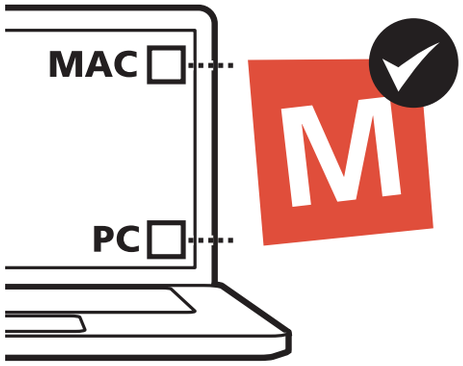
SUGESTÃO: *Ligue-se ao Movescount para obter o software mais recente para o seu Suunto Ambit2 R, caso haja uma atualização disponível.*

Comece por instalar o Moveslink:

1. Vá a www.movescount.com/moveslink.
2. Transfira, instale e ative a versão mais recente do Moveslink.

1.

2.

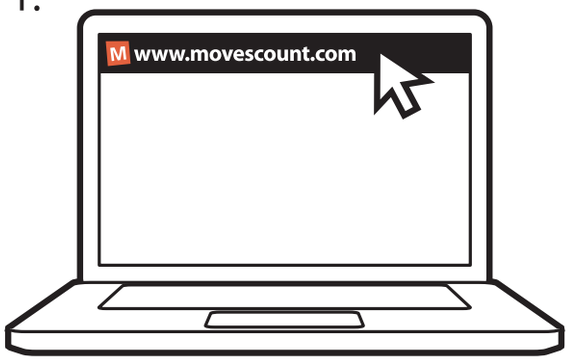


NOTA: *quando o Moveslink está ativado, aparece um ícone no ecrã do computador.*

Para se registar em Movescount:

1. Aceda a www.movescount.com.
2. Crie uma conta.

1.



2.

NOTA: *Da primeira vez que o seu Suunto Ambit2 R é ligado ao Movescount, todas as informações (incluindo as definições do dispositivo) são transferidas do dispositivo para a sua conta no Movescount. Na próxima vez que ligar o seu Suunto Ambit2 R à sua conta no Movescount, as alterações a definições e modos desportivos que tiver feito no Movescount e no dispositivo serão sincronizadas.*

6.2 Atualizar o seu Suunto Ambit2 R

Pode atualizar o software do Suunto Ambit2 R automaticamente no Movescount.

NOTA: *Ao atualizar o software do Suunto Ambit2 R, todos os registos existentes são movidos automaticamente para o Movescount e eliminados do dispositivo.*

Para atualizar o software do Suunto Ambit2 R:

1. Aceda a www.movescount.com/moveslink e instale a aplicação Moveslink.
2. Ligue o seu Suunto Ambit2 R ao computador com o cabo USB Suunto. A aplicação Moveslink verifica automaticamente se existem atualizações de software. Se existir uma atualização, o dispositivo será atualizado.

NOTA: *Pode usar a aplicação Moveslink sem se registar no Movescount. Porém, o Movescount oferece muitas mais opções de utilização, personalização e de definições para o seu Suunto Ambit2 R. Apresenta também visualmente os seus percursos registados e outros dados das suas atividades. Por estes motivos, é recomendável criar uma conta no Movescount para utilizar todo o potencial do dispositivo.*

6.3 Modos desportivos personalizados

Além dos modos desportivos predefinidos que estão armazenados no dispositivo (consulte *9.1 Modos desportivos*), pode criar e editar modos desportivos personalizados no Movescount.

Um modo desportivo personalizado pode conter 1 a 8 ecrãs de modo desportivo diferentes. A partir de uma lista abrangente, pode escolher os dados que são mostrados em cada ecrã. Pode personalizar, por exemplo, os limites de frequência cardíaca específicos para cada desporto, a distância de

volta automática ou a frequência de gravação para otimizar a precisão e a duração da bateria.

Qualquer modo desportivo com GPS ativado também pode usar a opção de Navegação Rápida. Esta opção está desligada por predefinição. Quando seleciona PDI ou Percurso, obtém uma lista pop-up dos PDIs ou percursos que definiu no seu dispositivo ao iniciar o seu exercício.

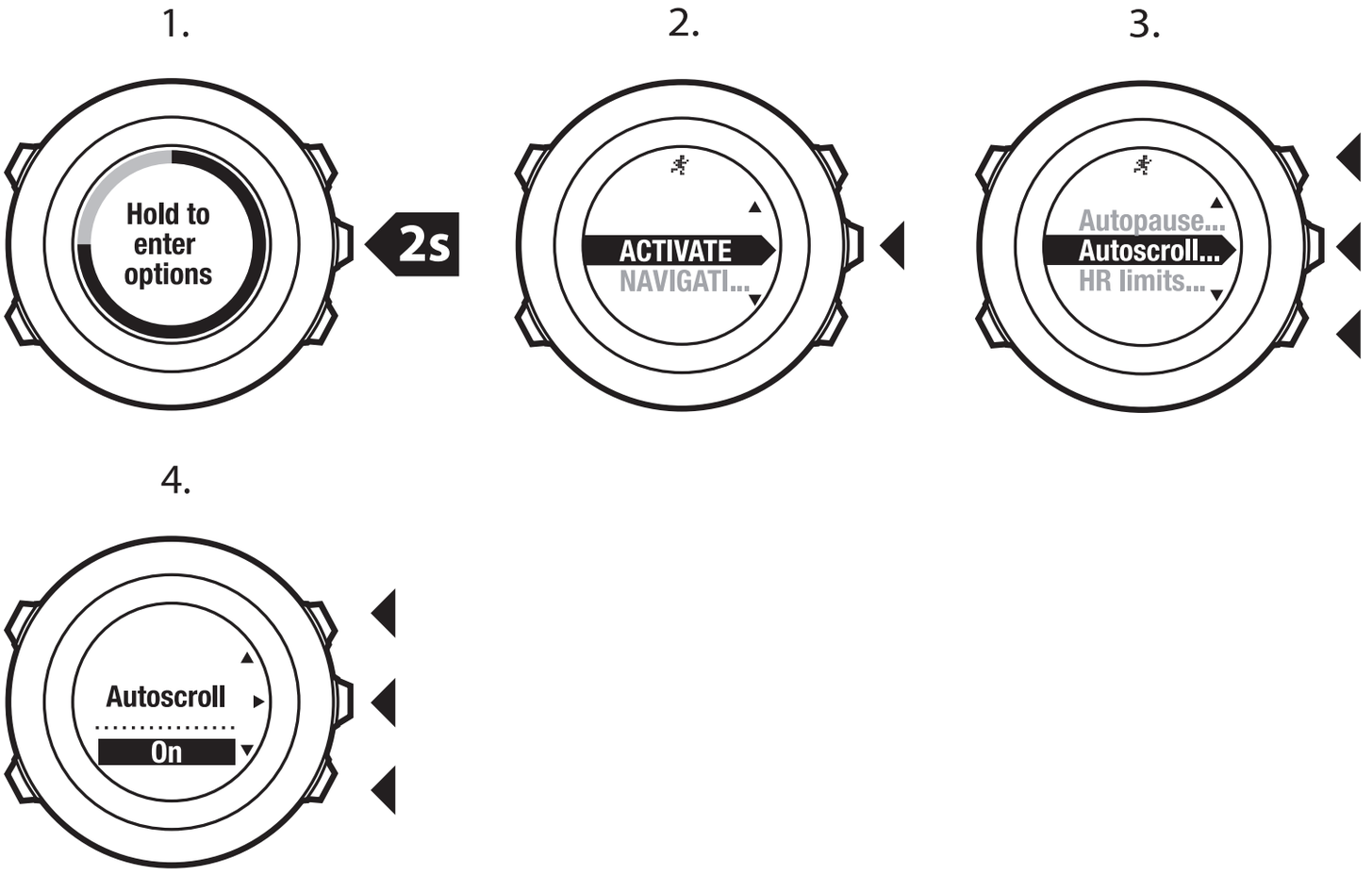
Pode transferir até 10 modos desportivos diferentes criados no Movescount para o seu Suunto Ambit2 R. Só pode estar ativo um modo desportivo.

SUGESTÃO: *também pode editar os modos desportivos predefinidos no Movescount.*

Pode definir o seu dispositivo para fazer aparecer automaticamente os ecrãs de modo desportivo utilizando **Desliz. automático**. Ative a função e defina o tempo de apresentação dos ecrãs no seu modo desportivo personalizado no Movescount. Pode ativar ou desativar o **Desliz. automático** durante um exercício sem qualquer efeito nas suas definições no Movescount.

Para ativar ou desativar o **Desliz. automático** durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Desliz. automático** com [Start Stop] (Iniciar Para) e selecione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] para definir **Desliz. automáticoOn/Off** e aceite com [Next] (Seguinte).



6.4 Suunto Apps

As Suunto Apps permitem um novo nível de personalização do seu Suunto Ambit2 R. Visite a Suunto App Zone no Movescount para aceder a aplicações como temporizadores e contadores variados, que estão disponíveis para sua utilização. Se não encontrar aquilo de que precisa, crie a sua própria aplicação com o Suunto App Designer. Pode criar aplicações para, por exemplo, calcular a estimativa do resultado da maratona ou a inclinação do seu percurso de esqui.

Para adicionar Suunto Apps ao seu Suunto Ambit2 R:

1. Aceda à secção **PLAN & CREATE** na comunidade Movescount e selecione **App Zone** para aceder às Suunto Apps existentes. Para criar a sua própria App, aceda à secção **PLAN & CREATE** do seu perfil e selecione **App Designer**.
2. Adicione a Suunto App a um modo desportivo. Ligue o seu Suunto Ambit2 R à sua conta Movescount para sincronizar a Suunto App com o relógio. A Suunto App adicionada irá mostrar o resultado do respetivo cálculo enquanto faz o exercício.

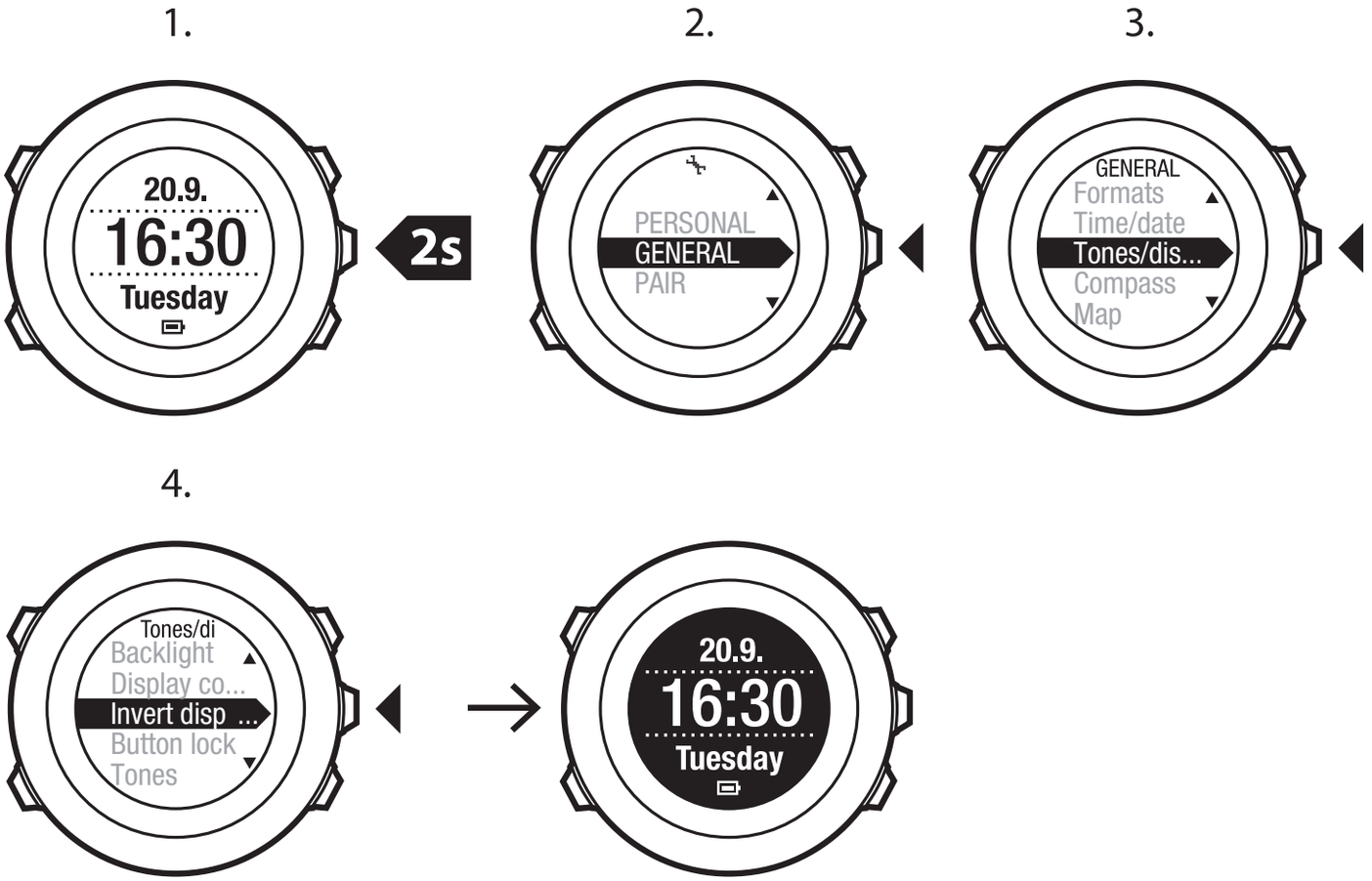
NOTA: *pode adicionar até cinco Suunto Apps a cada modo desportivo.*

6.5 Inverter o ecrã

Pode inverter o ecrã do seu Suunto Ambit2 R de claro para escuro ou vice-versa.

Para inverter o ecrã nas definições:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder às definições **GERAL**.
3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **Tons/ecrã**.
4. Aceda a **Inverter ecrã** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e confirme com [Next] (Seguinte).



SUGESTÃO: *Também pode inverter o ecrã do seu Suunto Ambit2 R mantendo [View] (Ver) premido enquanto está no modo* ***HORAS****, num modo desportivo, a navegar ou a utilizar o cronómetro e os temporizadores.*

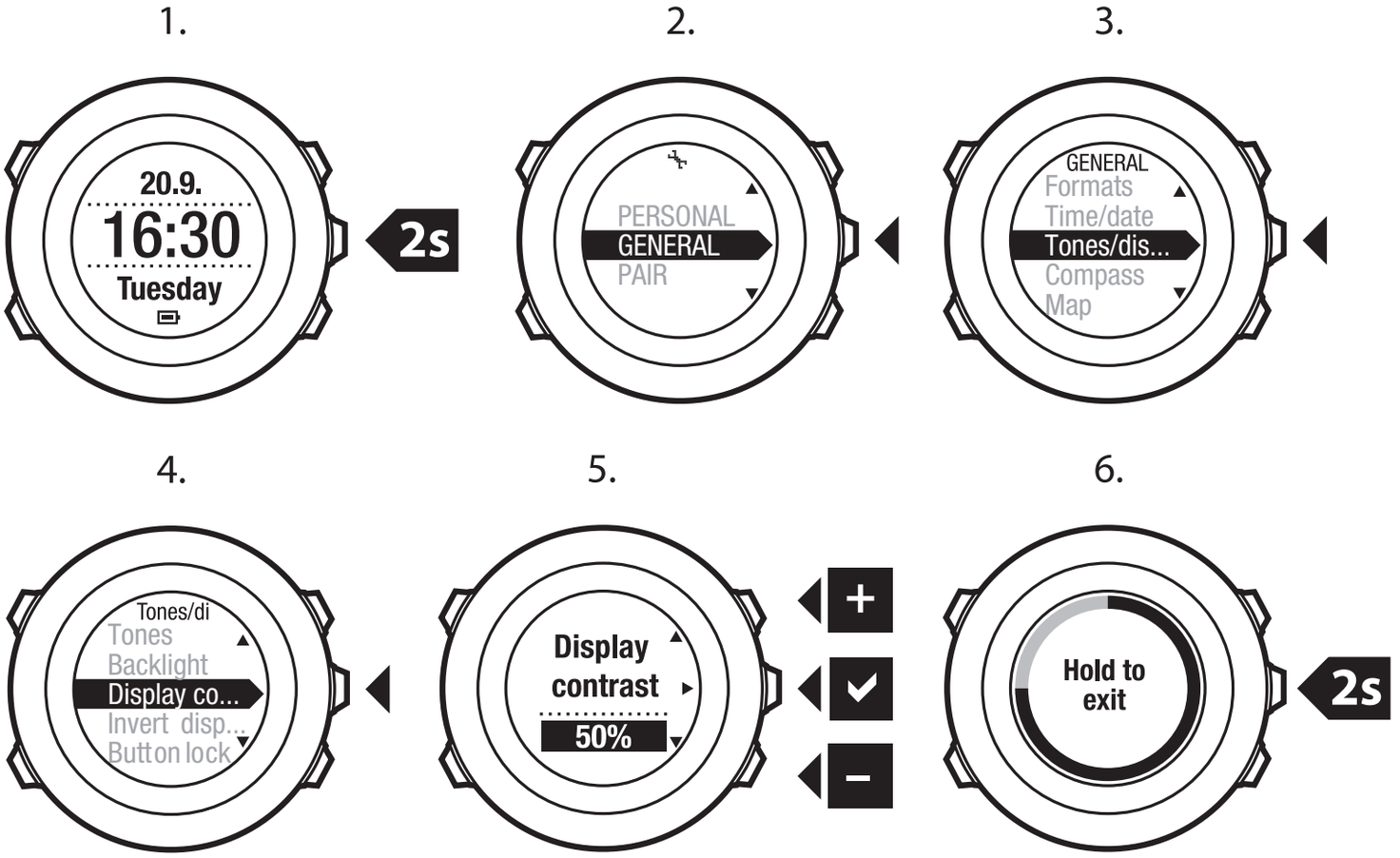
6.6 Ajustar o contraste do ecrã

Pode aumentar ou diminuir o contraste do ecrã do seu Suunto Ambit2 R.

Para ajustar o contraste do ecrã nas definições:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder às definições **GERAL**.
3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **Tons/ecrã**.

4. Aceda a **Contraste do ecrã** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
5. Aumente o contraste com [Start Stop] ou diminua-o com [Light Lock].
6. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.

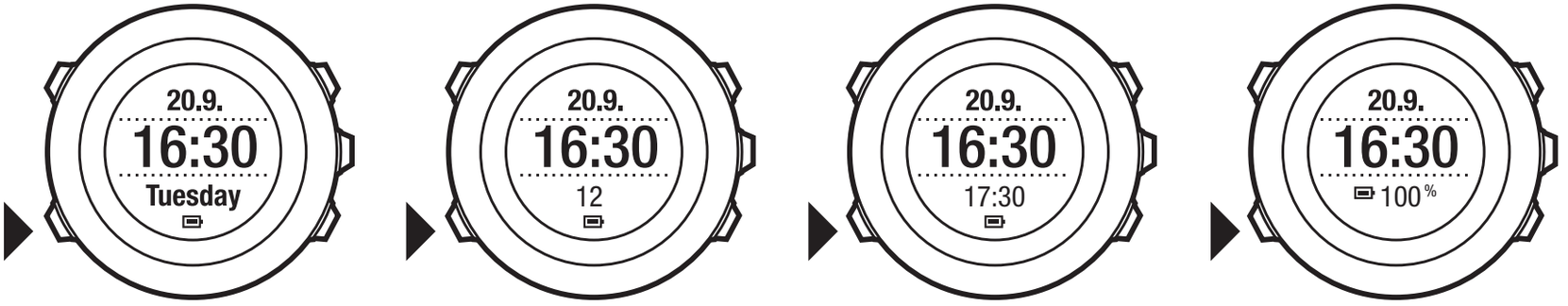


7 UTILIZAR O MODO DE HORAS

O MODO DE HORAS inclui funções de medição do tempo.

O MODO DE HORAS apresenta a informação seguinte:

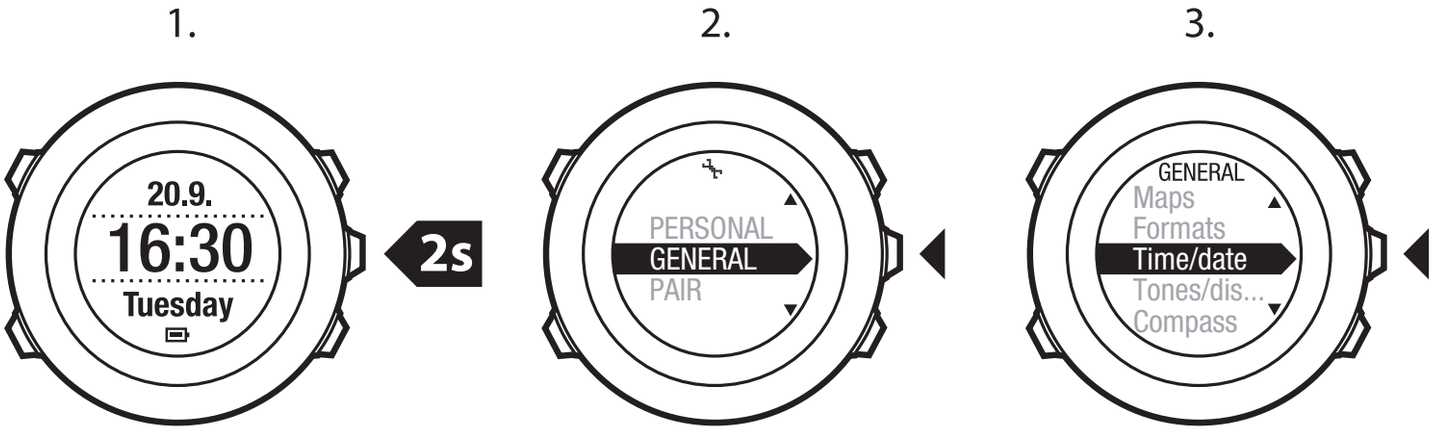
- linha superior:
- linha do meio:
- área inferior: alterna entre dia da semana, segundos, hora dupla e nível da bateria com [View] (Ver).



7.1 Alterar as definições das horas

Para aceder às definições de horas:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **GERAL**.
3. Aceda a **Hora/data** com [Start Stop] (Iniciar Para) e selecione com [Next] (Seguinte).

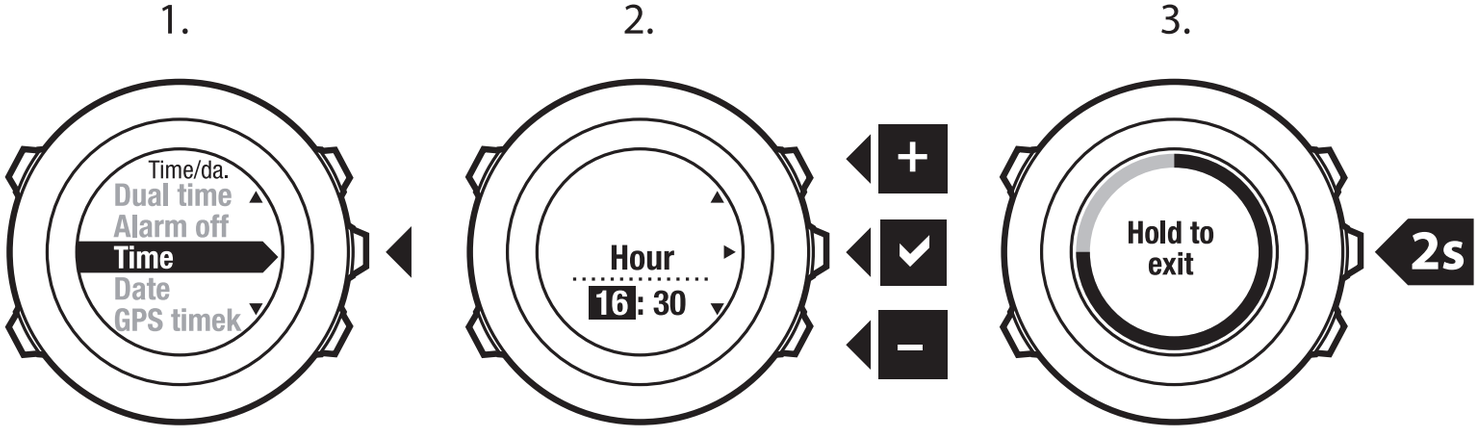


Definir a hora

A hora atual é mostrada na área central do visor do modo **HORAS**.

Para definir as horas:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data** e **Horas**.
2. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.

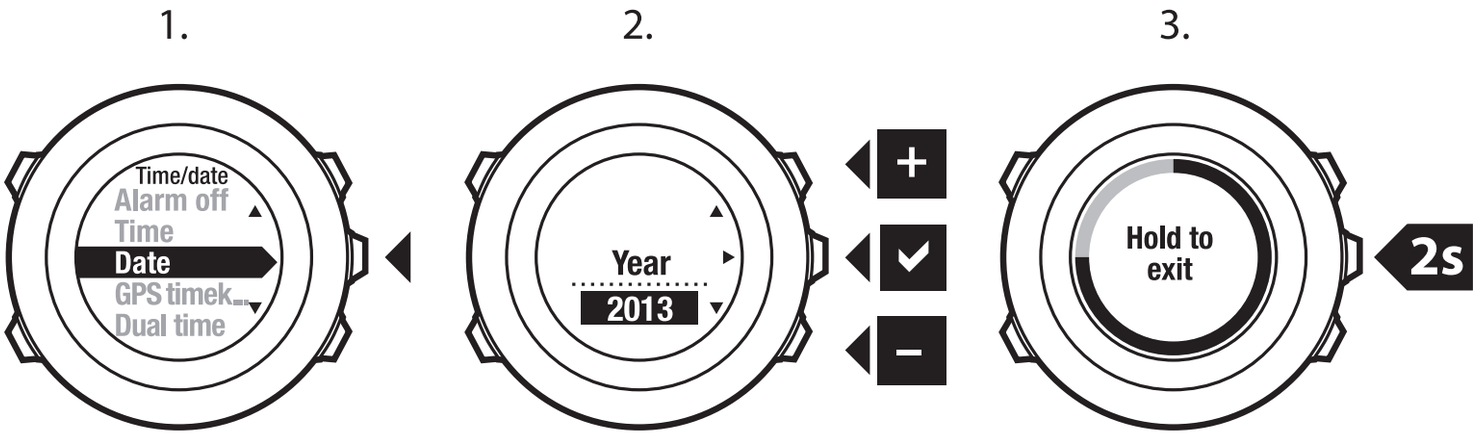


Definir a data

A data atual é mostrada na área superior do visor do modo **HORAS**.

Para definir a data:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data** e **Horas**.
2. Altere os valores do ano, mês e dia com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.

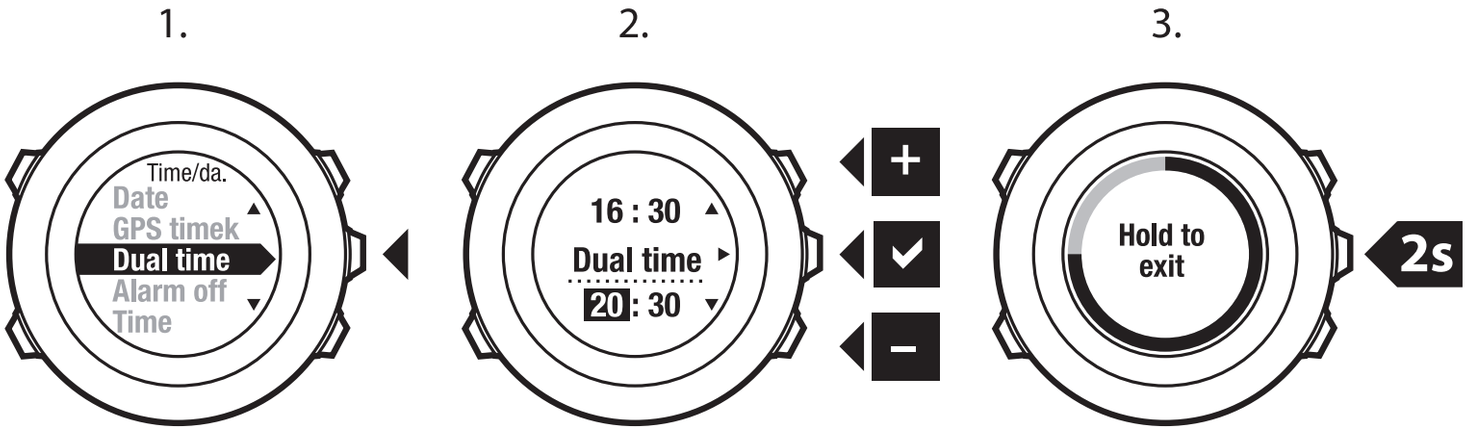


Definir hora dupla

A hora dupla permite-lhe acompanhar a hora do local onde se encontra num segundo fuso horário para, por exemplo, quando viajar. A hora dupla é mostrada na área inferior do visor do modo **HORAS** e pode aceder-lhe premindo [View] (Ver).

Para definir a hora dupla:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data** e **Hora dupla**.
2. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.

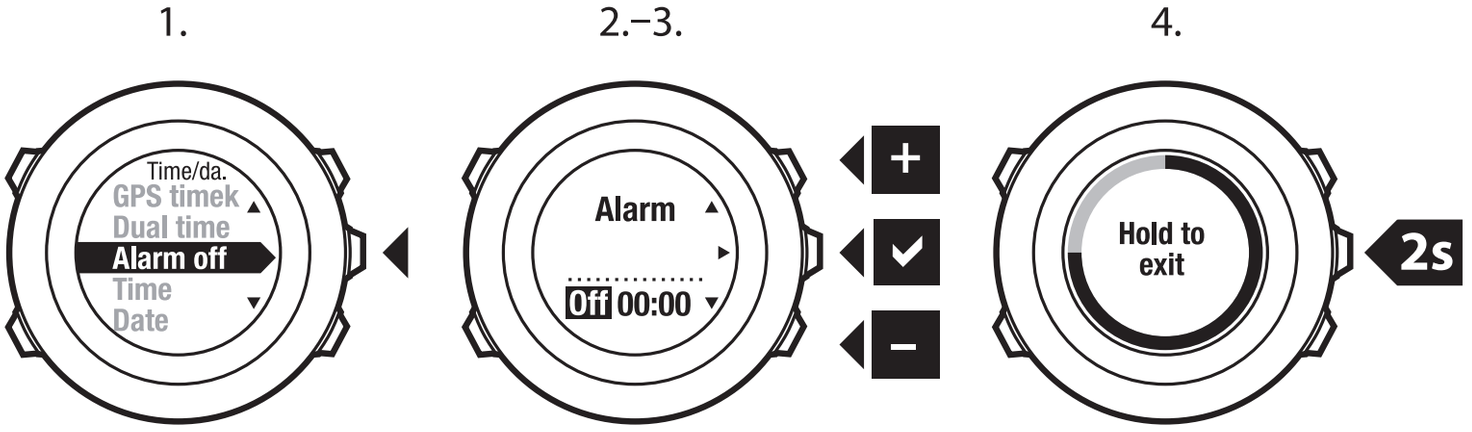


Definir alarme

Poderá utilizar o seu Suunto Ambit2 R como um despertador.

Para aceder ao despertador e definir o alarme:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data** e **Alarme**.
2. Ative ou desative o alarme com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
3. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
4. Retroceda para as definições com [Back Lap] ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.



Quando o alarme estiver ativado, o símbolo de alarme aparece em quase todos os visores.

Quando o alarme tocar, pode:

- Selecionar **Repetição** premindo [Light Lock]. O alarme desliga-se e repete-se a cada 5 minutos, até o desligar. Pode fazer isto até 12 vezes num total de 1 hora;
- Selecione **Parar** premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). Se não desativar o alarme nas definições, o alarme desliga-se e ativa-se à mesma hora no dia seguinte.

NOTA: *Durante a repetição, o ícone do alarme pisca no modo* ***HORAS****.*

7.2 Utilizar GPS timekeeping

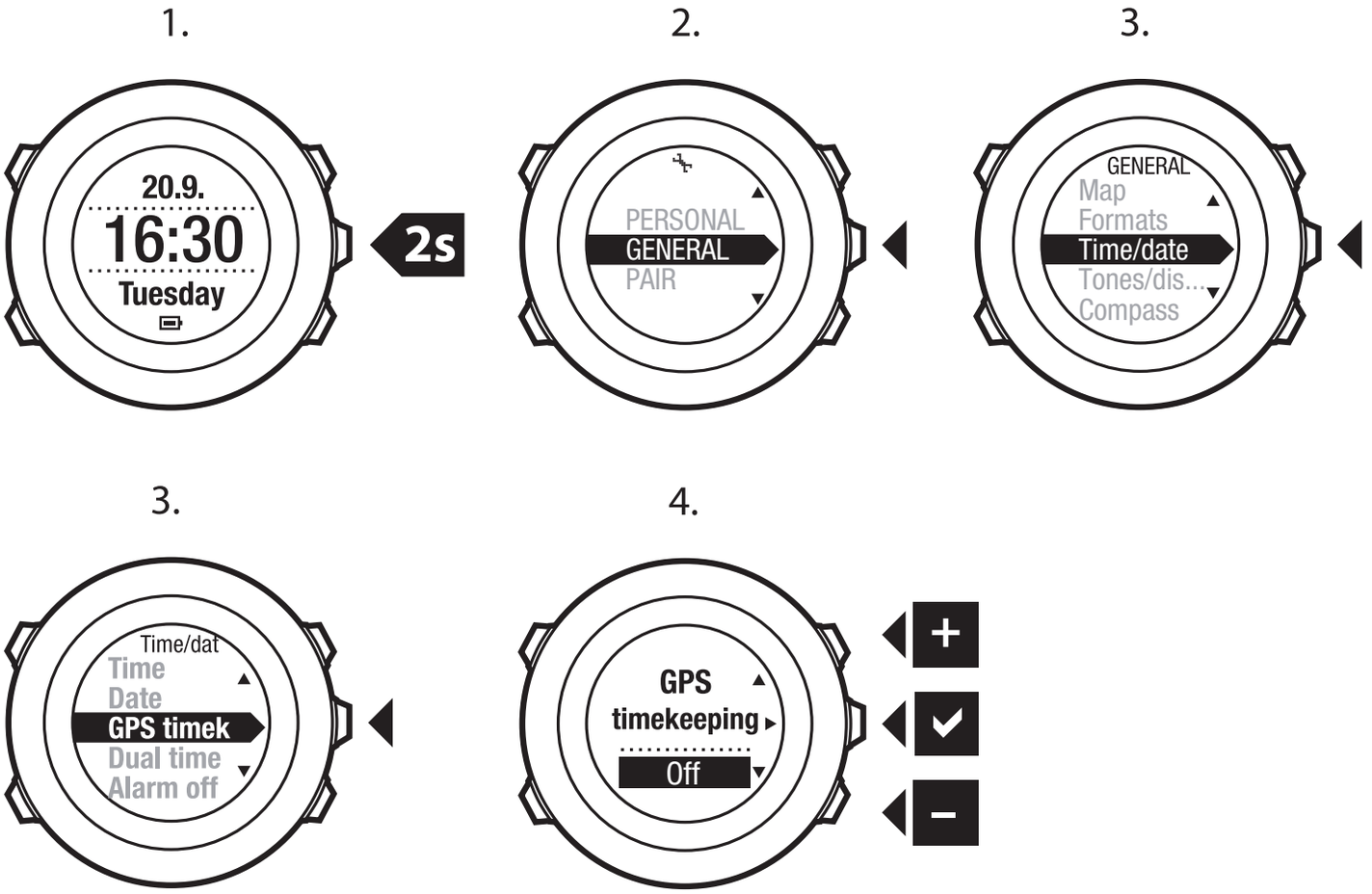
A funcionalidade GPS timekeeping corrige a diferença de tempo entre o seu Suunto Ambit2 R e o tempo do GPS. A funcionalidade GPS timekeeping corrige automaticamente o tempo uma vez por dia, ou depois de ter ajustado manualmente as horas. A hora dupla também é corrigida.

NOTA: *A funcionalidade GPS timekeeping corrige os minutos e os segundos, mas não as horas.*

NOTA: *A funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo com precisão, caso a diferença seja inferior a 7 min e 30 s. Se a diferença for superior, a funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo para os 15 minutos mais próximos.*

A funcionalidade GPS timekeeping está activada por predefinição. Para desativar:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **GERAL**.
3. Aceda a **Hora /data** e, em seguida, a **GPS timekeeping** utilizando [Start Stop] (Iniciar Parar). Aceite com [Next] (Seguinte).
4. Defina a funcionalidade GPS timekeeping para **Off** com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
2.
PERSONAL
GENERAL
PAIR
3.
GENERAL
Map
Formats
Time/date
Tones/dis...
Compass
3.
Time/dat
Time
Date
GPS timek
Dual time
Alarm off
4.
GPS
timekeeping
Off
+
−

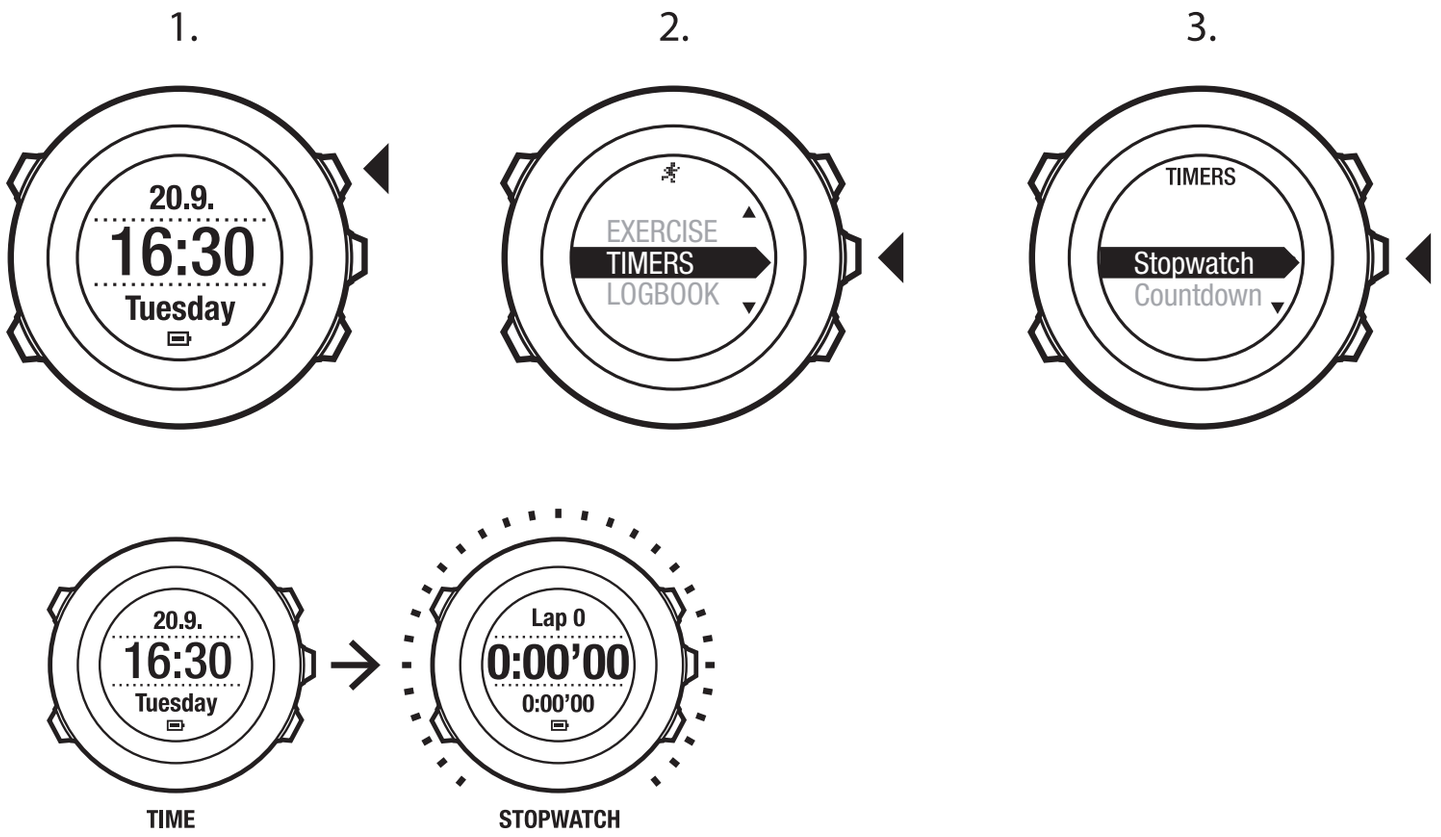
8 TEMPORIZADORES

8.1 Ativar o cronómetro

O cronómetro permite medir o tempo sem iniciar um exercício. Depois do cronómetro ser ativado, é apresentado como ecrã adicional após o modo **HORAS**.

Para ativar/desativar o cronómetro:

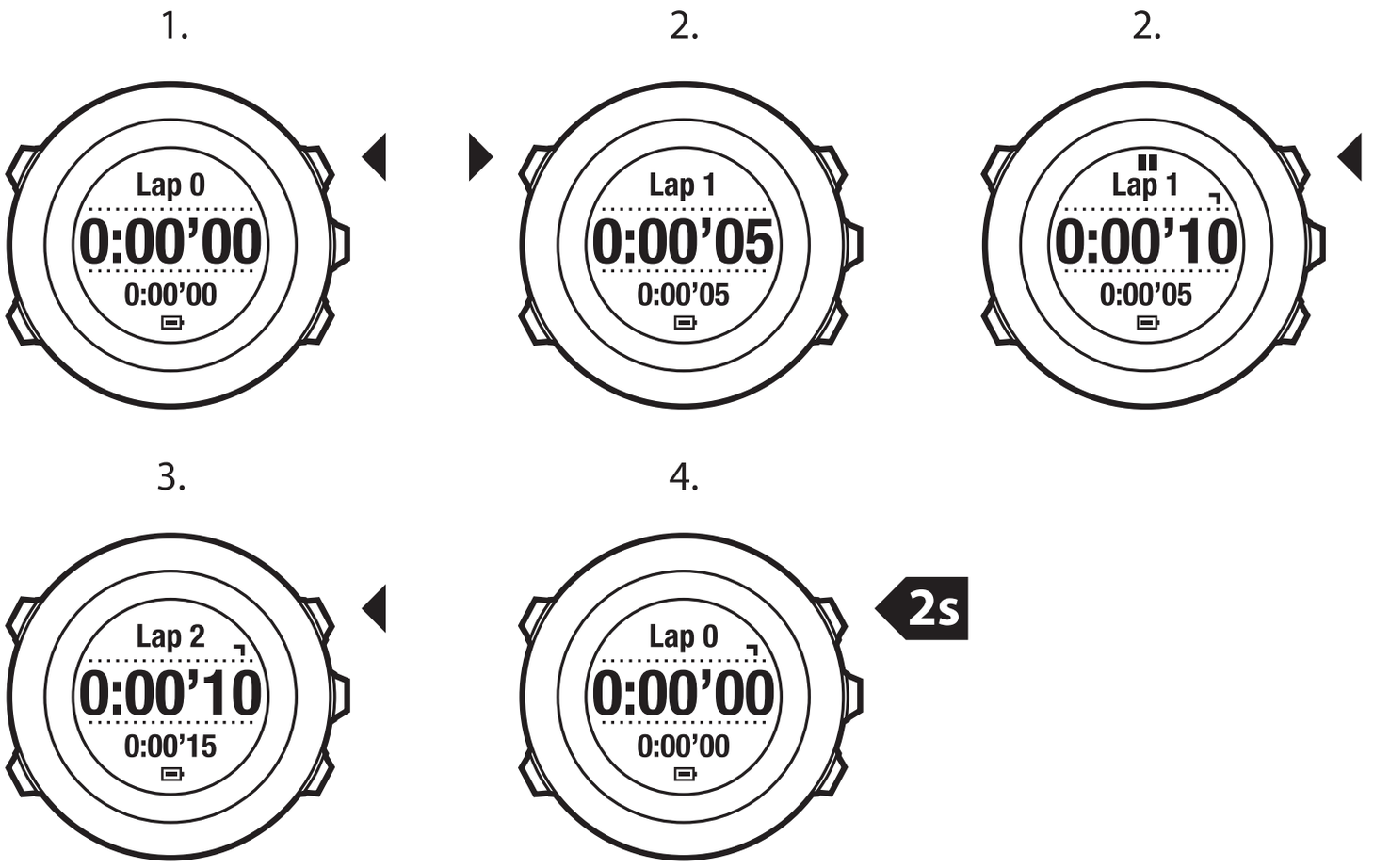
1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **TEMPORIZADORES** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Cronómetro**.



8.2 Utilizar o cronómetro

Para utilizar o cronómetro:

1. Com o ecrã do cronómetro activado, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar a contagem do tempo.
2. Prima [Back Lap] para efetuar uma volta, ou prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para parar o cronómetro. Para visualizar os tempos por volta, prima [Back Lap] quando o cronómetro estiver parado.
3. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para continuar.
4. Para repor o tempo, mantenha [Start Stop] (Iniciar Parar) premido enquanto o cronómetro está em pausa.



Quando o cronómetro está a funcionar, pode:

- Premir [View] (Ver) para alternar entre a hora e o tempo por volta indicados na área inferior do ecrã;
- Mudar para o modo **HORAS** com [Next] (Seguinte).
- Entrar no menu de opções mantendo [Next] (Seguinte) premido.

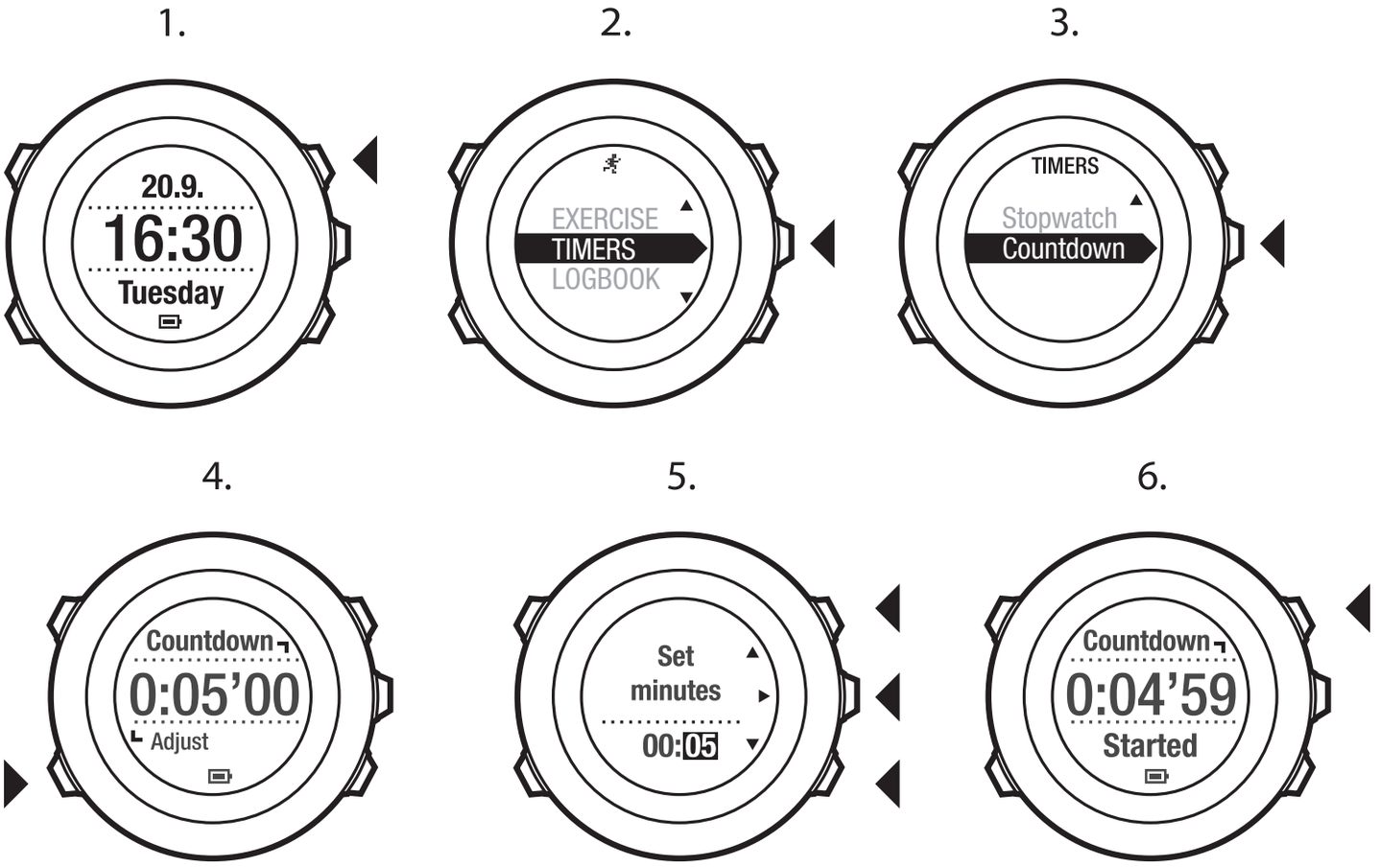
8.3 Temporizador decrescente

Poderá definir o temporizador para efectuar uma contagem decrescente desde uma hora predefinida até zero. Depois de ter ativado o cronómetro decrescente, este é mostrado como ecrã adicional após o modo **HORAS**.

O temporizador emite um som curto a cada segundo durante os últimos 10 segundos e emite um alarme quando alcançar zero.

Para definir o temporizador decrescente:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **TEMPORIZADORES** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Cont. decr.** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [View] (Ver) para ajustar o temporizador decrescente.
5. Altere os valores da hora e dos minutos com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
6. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar a contagem decrescente.



Quando a contagem decrescente tiver terminado, o temporizador decrescente desaparece após um período de tempo de 2 minutos.

Para desativar a bússola, volte a **TEMPORIZADORES** no menu de opções e selecione **Terminar cont. decr.**.

SUGESTÃO: *Pode pausar/continuar a contagem decrescente premindo [Start Stop] (Iniciar Parar).*

9 UTILIZAR MODOS DESPORTIVOS

Use os modos desportivos para efectuar registos de exercício e visualizar várias informações durante o exercício.

Pode aceder aos modos desportivos premindo [Start Stop] (Iniciar Parar) no modo **HORAS**.

9.1 Modos desportivos

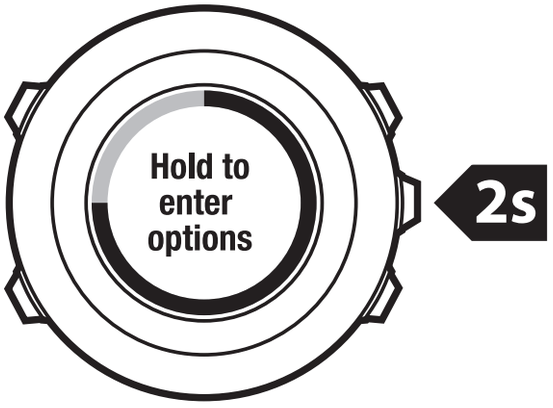
Pode selecionar um modo desportivo adequado a partir dos modos desportivos predefinidos. A informação apresentada no ecrã durante o exercício varia consoante o desporto. Por exemplo, o modo de desporto determina se o FusedSpeed™ ou apenas a velocidade do GPS é utilizada. (Para obter mais informações, consulte *10 FusedSpeed*.) O modo desportivo selecionado também afeta as definições de exercício, tais como os limites de FC, a distância de volta automática e a frequência de gravação.

No Movescount pode criar mais modos desportivos personalizados, editar os modos desportivos predefinidos e transferi-los para o seu dispositivo.

SUGESTÃO: *Para rapidamente iniciar uma corrida com navegação, selecione o modo de desporto predefinido* ***CORRER PERCURSO*** *ou* ***CORRER PDI****. Isto leva-o rapidamente a uma lista de percursos/PDIs no seu dispositivo de onde pode selecionar a sua corrida.*

9.2 Opções adicionais nos modos desportivos

Quando está selecionado um modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder a opções adicionais para utilizar durante o seu exercício.



- Selecione **NAVEGAÇÃO** para aceder às seguintes opções:
  - Selecione **Retroc. percurso** para retornar a qualquer ponto do percurso durante um exercício.
  - Selecione **Voltar** para navegar de volta para o ponto de partida do seu exercício.
  - Selecione **Localização** para verificar as coordenadas da sua localização atual ou para a guardar como um ponto de interesse.
  - Selecione **PDI (Pontos de interesse)** para navegar para um ponto de interesse.

    - Selecione **Percursos** para navegar uma rota.
- Seleccione **ATIVAR** para ligar ou desligar as seguintes funcionalidades:
    - Selecione **Interval off/on** para ativar/desativar o temporizador. O temporizador de intervalos pode ser adicionado a modos desportivos personalizados no Movescount. Para obter mais informações, consulte *9.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos*.
    - Selecione **Pausa autom. off/on** para ativar/desativar a pausa automática.
    - Selecione **Deslizam. auto off/on** para ativar/desativar o deslizamento automático.
    - Selecione **Limites FC off/on** para ativar ou desativar os limites de FC. Os valores dos limites de frequência cardíaca podem ser especificados no Movescount.
    - Selecione **Bússola off/on** para ativar/desativar a bússola. Quando se ativa a bússola durante o exercício, é apresentada como ecrã adicional após o modo desportivo.

9.3 Utilizar o cinto de frequência cardíaca

Pode ser usado um cinto de frequência cardíaca durante o exercício. Quando utiliza um cinto de frequência cardíaca, o Suunto Ambit2 R fornece-lhe mais informação sobre as suas atividades.

A utilização de um cinto de frequência cardíaca permite obter a seguinte informação durante o exercício:

- frequência cardíaca em tempo real
- frequência cardíaca média em tempo real
- frequência cardíaca em forma de gráfico
- calorias queimadas durante o exercício

- orientação para exercício com limites de frequência cardíaca definidos;
- Peak Training Effect

A utilização de um cinto de frequência cardíaca permite obter a seguinte informação adicional após o exercício:

- calorias queimadas durante o exercício
- frequência cardíaca média
- frequência cardíaca de pico
- tempo de recuperação.

Deteção de problemas: ausência de sinal de frequência cardíaca

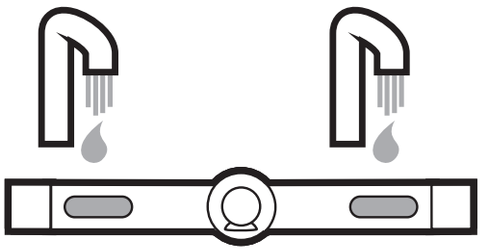
Se perder o sinal de frequência cardíaca, experimente o seguinte procedimento:

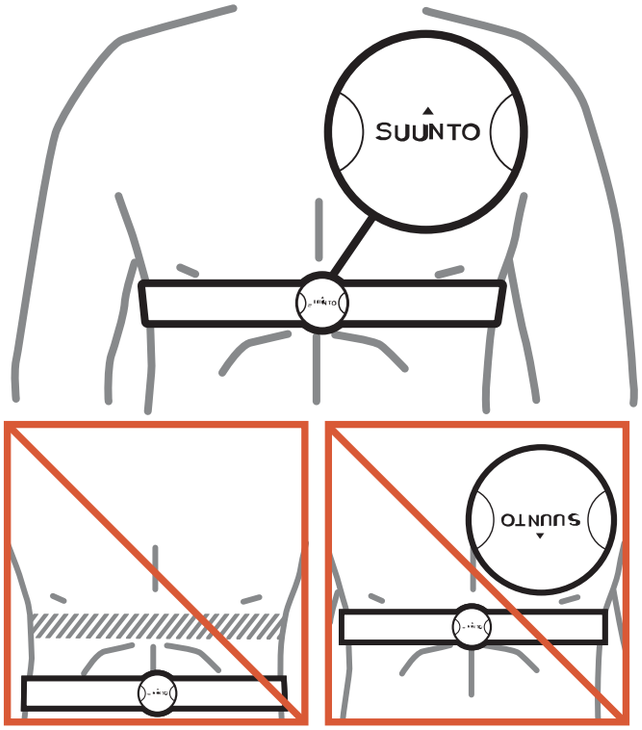
- Verifique se está a usar o cinto de frequência cardíaca corretamente (consulte *9.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca*).
- Verifique se as áreas dos eléctrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas;
- Substitua a bateria do cinto de frequência cardíaca caso os problemas persistam.
- Volte a emparelhar o cinto de frequência cardíaca com o dispositivo (consulte *14 Emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca*).
- Lave a correia de tecido do cinto de frequência cardíaca, regularmente, na máquina de lavar roupa

9.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca

NOTA: *Suunto Ambit2 R é compatível com o Suunto ANT Comfort Belt.*

Ajuste o tamanho da correia de modo a que o cinto de frequência cardíaca fique bem preso mas confortável. Humedeça as áreas de contacto com água ou gel e coloque o cinto de frequência cardíaca. Certifique-se de que o cinto de frequência cardíaca está centrado no peito e que a seta vermelha está a apontar para cima.





ADVERTÊNCIA! *A utilização do cinto de frequência cardíaca por pessoas com pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo eletrónico implantado é da inteira responsabilidade dos utilizadores. Antes de utilizar o cinto de frequência cardíaca pela primeira vez, recomendamos a execução de um teste de exercício sob a supervisão de um médico. Este procedimento garante a segurança e fiabilidade do pacemaker e do cinto de frequência cardíaca quando forem usados simultaneamente. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.*

NOTA: *Suunto Ambit2 R não pode receber o sinal do cinto de frequência cardíaca debaixo de água.*

SUGESTÃO: *Lave o cinto de frequência cardíaca à máquina, regularmente, após a utilização para evitar odores desagradáveis e para assegurar dados com boa qualidade e funcionalidade. Lave apenas a correia de tecido.*

Suunto Ambit2 R suporta cintos de ritmo cardíaco compatíveis com ANT +™ e determinados POD. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos ANT+ compatíveis.

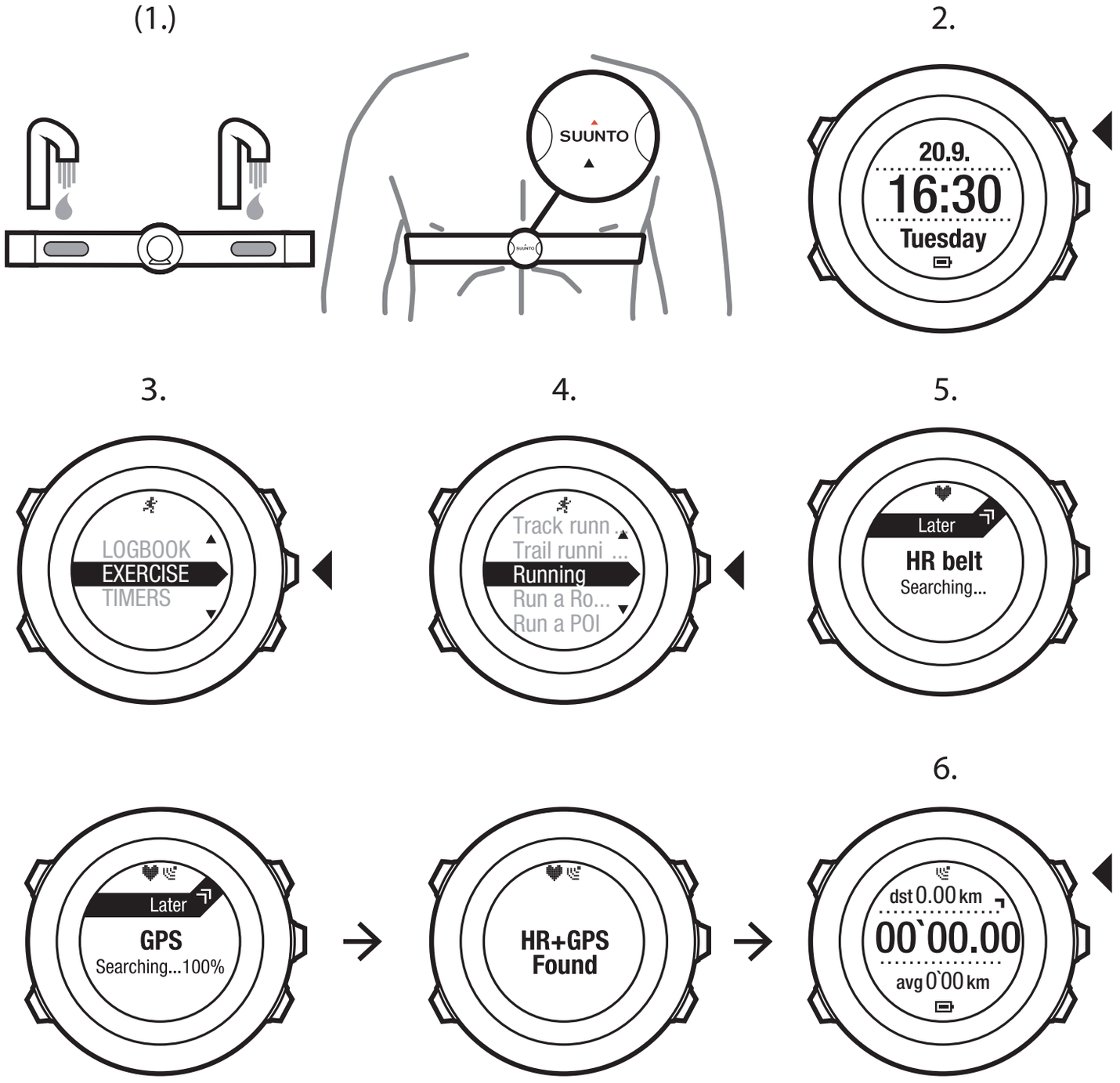
9.5 Começar o exercício

Para começar a fazer exercício:

1. humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de frequência cardíaca (opcional).
2. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.

3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **EXERCÍCIO**.
4. Percorra as opções do modo desportivo com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e selecione um modo adequado com [Next] (Seguinte). (Para obter mais informações sobre as opções do modo desportivo, consulte *9.1 Modos desportivos*.)
5. O relógio começa automaticamente a procurar o sinal do cinto de frequência cardíaca, caso o modo desportivo selecionado utilize um cinto de frequência cardíaca. Aguarde que o relógio informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado, ou prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para selecionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS.

   Assim que o sinal de frequência cardíaca/GPS tiver sido localizado, o relógio começa a apresentar e registar dados de frequência cardíaca/GPS;
6. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para começar a registar o exercício. Para aceder ao menu de opções, mantenha [Next] (Seguinte) premido (consulte *9.2 Opções adicionais nos modos desportivos*).



9.6 Durante o exercício

Suunto Ambit2 R dá-lhe informações adicionais durante o exercício. As informações adicionais variam consoante o modo desportivo selecionado;

consulte . Se usar um cinto de frequência cardíaca e um GPS durante o exercício são mostradas ainda mais informações.

Suunto Ambit2 R permite-lhe definir as informações que pretende visualizar no ecrã. Para obter mais informações sobre a personalização dos ecrãs, consulte .

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre como utilizar o dispositivo durante o exercício:

- Prima [Next] (Seguinte) para aceder a ecrãs adicionais.
- Prima [View] (Ver) para aceder a visualizações adicionais.
- Para evitar parar acidentalmente a gravação do registo ou fazer voltas desnecessárias, bloqueie os botões mantendo [Light Lock] premido.
- Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para parar a gravação. A pausa será indicada no seu registo como uma referência de volta. Para retomar a gravação, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) novamente.

9.6.1 Registar voltas

Consoante o modo desportivo que selecionar, o Suunto Ambit2 R permite-lhe registar várias informações durante o exercício.

Se estiver a usar o GPS durante um registo, o Suunto Ambit2 R também regista o seu percurso e pode consultá-lo no Movescount. Durante o registo do percurso, os ícones de registo e de GPS são mostrados na parte superior do ecrã.

9.6.2 Voltas

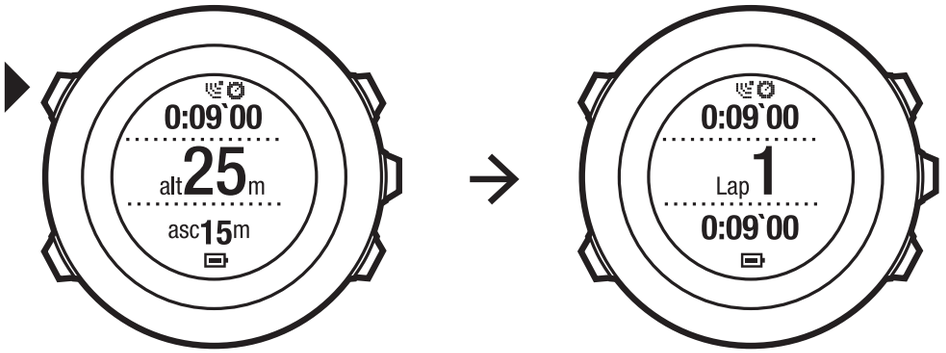
Durante o exercício, pode contabilizar voltas manualmente ou automaticamente definindo o intervalo de volta automática no Movescount.

Quando contabiliza as voltas automaticamente, o Suunto Ambit2 R regista as voltas com base na distância que especificou no Movescount.

Para contabilizar as voltas manualmente, prima [Back Lap] durante o exercício.

Suunto Ambit2 R mostra as seguintes informações:

- área superior: tempo parcial (duração desde o início do registo);
- área central: número da volta
- área inferior: tempo da volta



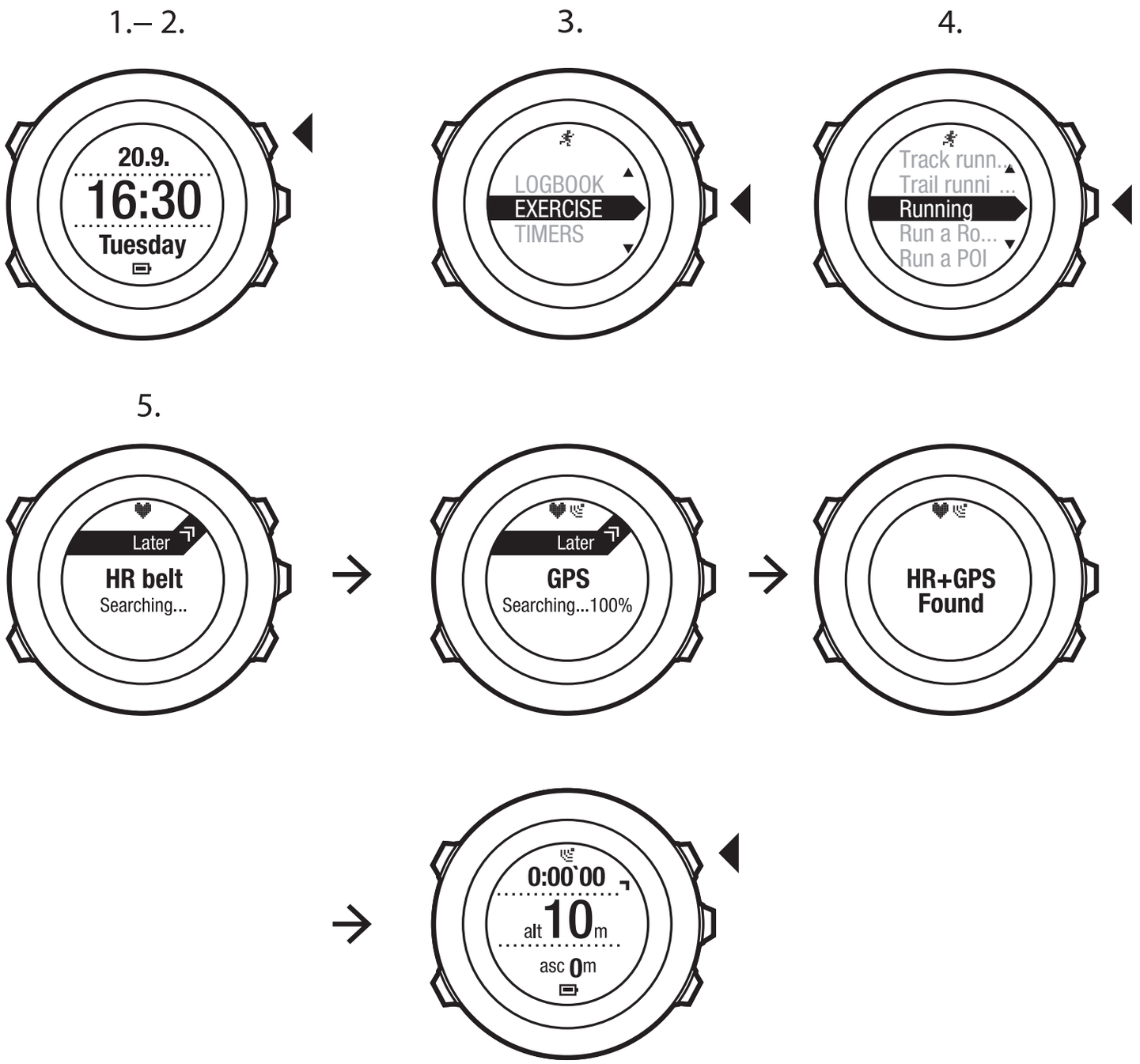
NOTA: *O resumo do exercício mostra sempre uma volta pelo menos, desde o início ao final do seu exercício. As voltas que tiver dado durante o exercício são mostradas como voltas adicionais.*

9.6.3 Registo de altitude

O seu Suunto Ambit2 R guarda todas as suas movimentações em altitude desde o início até ao final do registo. Se estiver a participar numa atividade que inclui mudanças de altitude, pode registar essas mudanças e visualizar posteriormente as informações guardadas.

Para registar altitude:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **EXERCÍCIO**.
3. Percorra as opções do modo desportivo com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e selecione um modo adequado com [Next] (Seguinte).
4. Aguarde que o relógio informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado, ou prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para selecionar **Mais tarde**. O dispositivo continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar o registo.



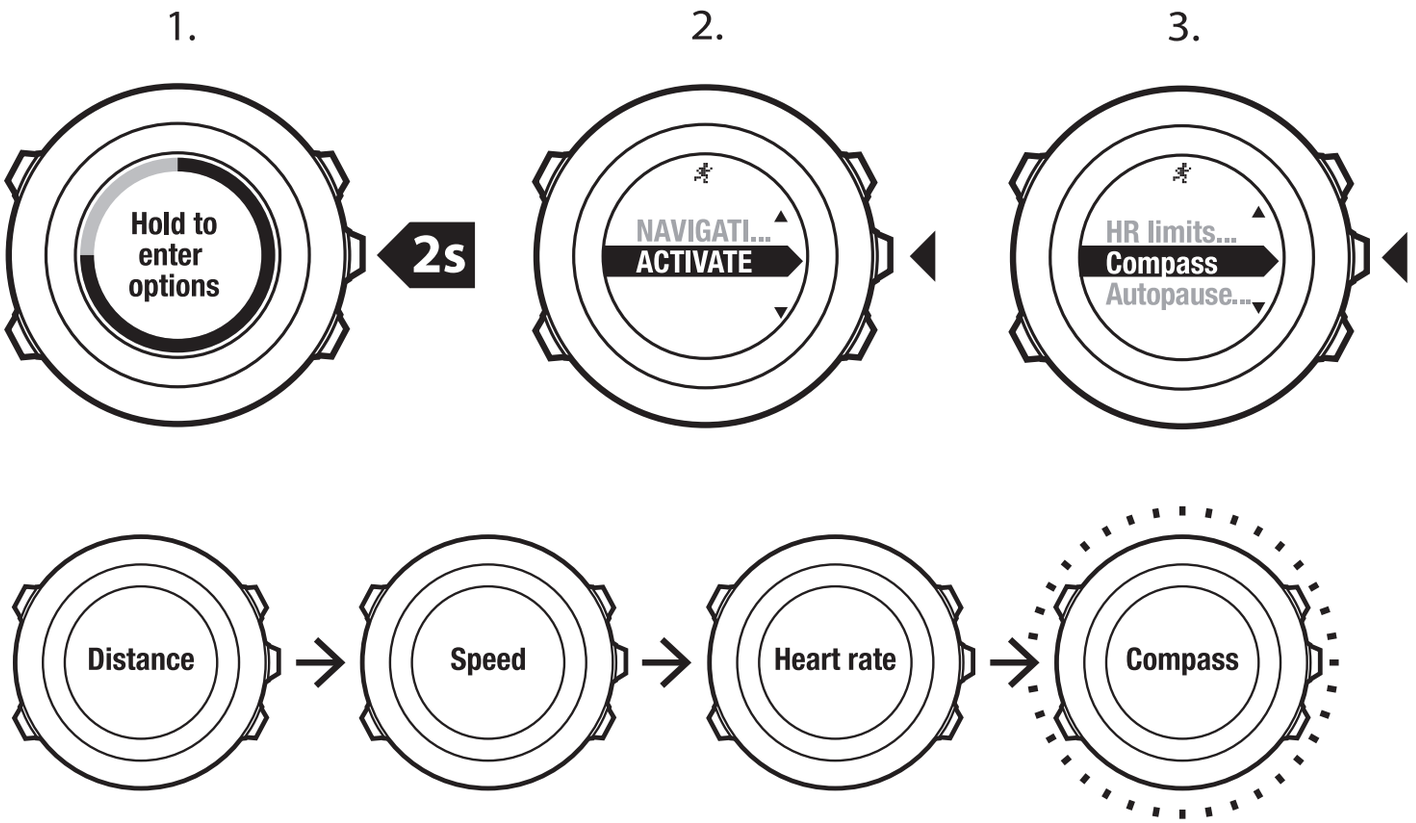
NOTA: *Suunto Ambit2 R usa GPS para medir a altitude.*

9.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício

Pode ativar a bússola e adicioná-la a um modo desportivo personalizado durante o seu exercício.

Para utilizar a bússola durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Bússola** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
4. A bússola é apresentada como o último ecrã no modo desportivo personalizado.



Para desativar a bússola, volte a **ATIVAR** no menu de opções e selecione **Terminar bússola**.

9.6.5 Utilizar o temporizador de intervalos

Pode adicionar um temporizador de intervalos a cada modo desportivo personalizado no Movescount. Para adicionar o temporizador de intervalos a um modo desportivo, selecione o modo desportivo e aceda a **Definições avançadas**. Na próxima vez que ligar o seu Suunto Ambit2 R à sua conta no Movescount, o temporizador de intervalos será sincronizado com o dispositivo.

Pode especificar a informação seguinte no temporizador de intervalos:

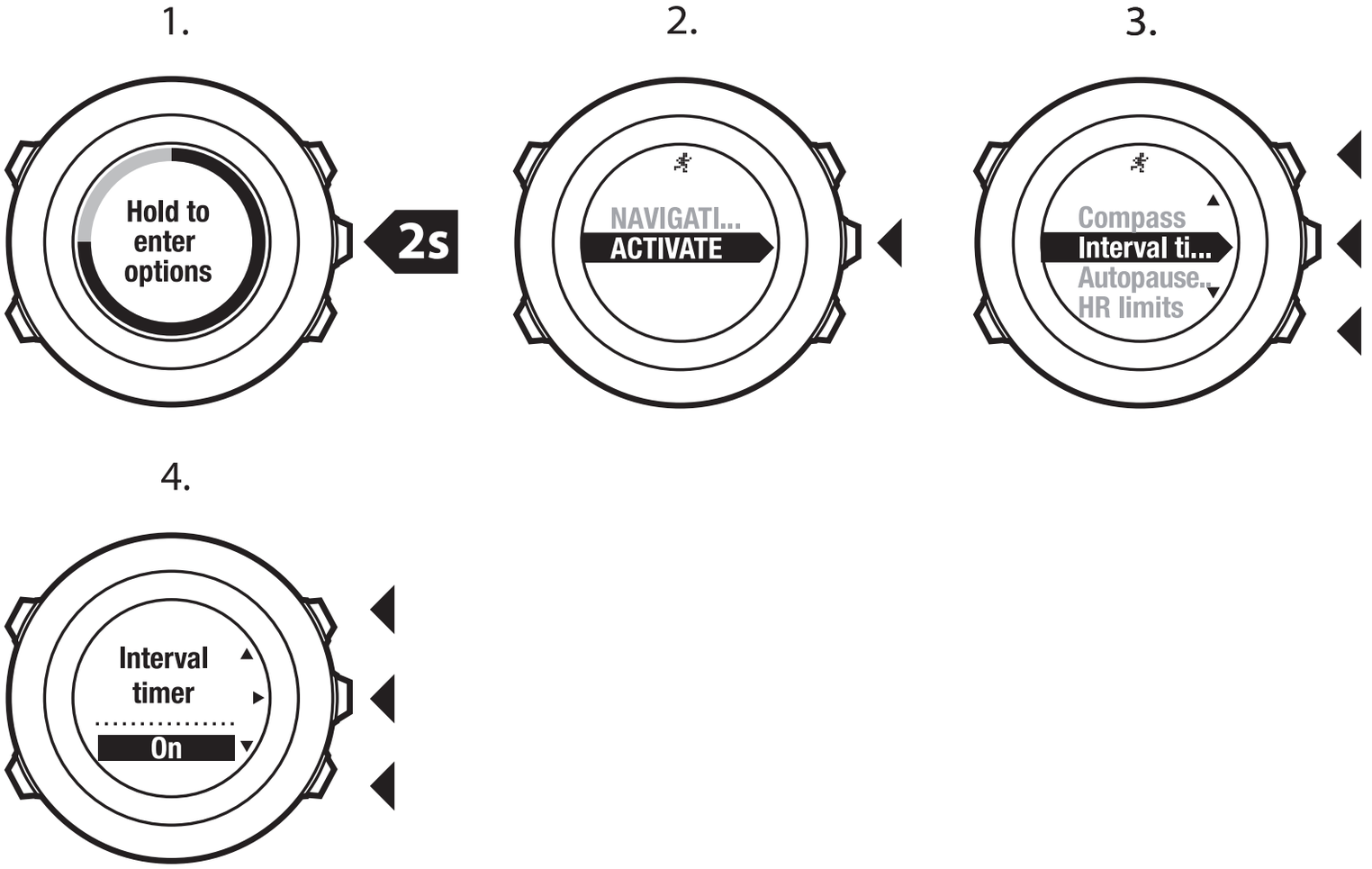
- tipos de intervalo (intervalo **ALTA** e **BAIXA**)
- a duração ou a distância de ambos os tipos de intervalo;
- o número de repetições dos intervalos.

NOTA: *se não definir o número de repetições para os intervalos no Movescount, o temporizador de intervalos prossegue até 99 repetições.*

Para ativar/desativar o temporizador de intervalos:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Intervalo** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] para definir o temporizador de intervalos como **On/Off** e aceite com [Next] (Seguinte).

Quando o temporizador de intervalos está ativado, o ícone de intervalo é mostrado na parte superior do ecrã.



9.6.6 Navegar durante o exercício

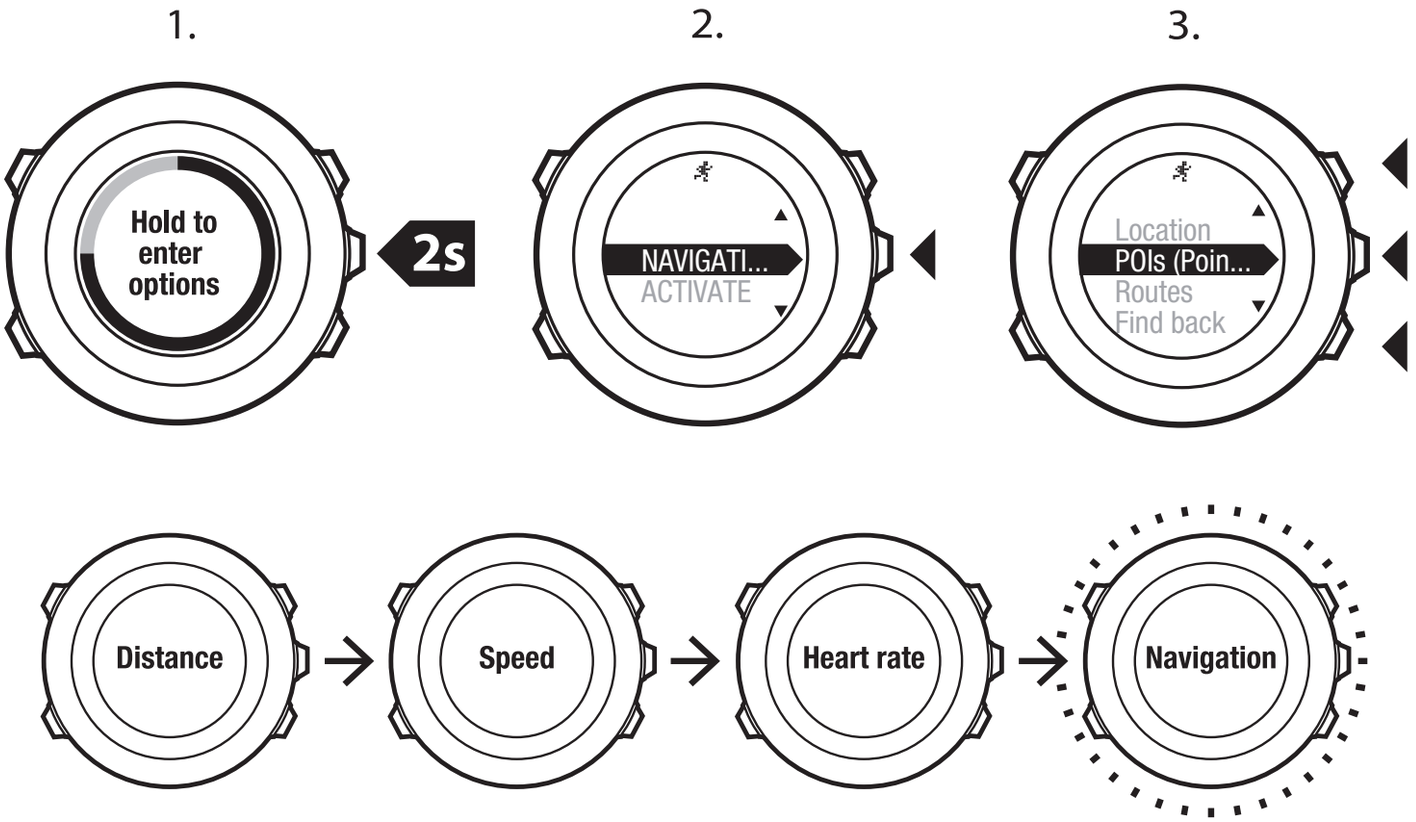
Se quiser correr um percurso ou um ponto de interesse (PDI), pode selecionar o respctivo modo desportivo predefinido (Correr Percurso, Correr PDI) a partir do menu **EXERCÍCIO** para começar a navegar imediatamente.

Também pode navegar um percurso ou para um PDI, durante o seu exercício em outros modos desportivos que tenham o GPS ativado.

Para navegar durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo com GPS ativado, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** ou **Percursos** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).

   A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.



Para desativar a navegação, volte a **NAVEGAÇÃO** no menu de opções e selecione **Terminar navegação**.

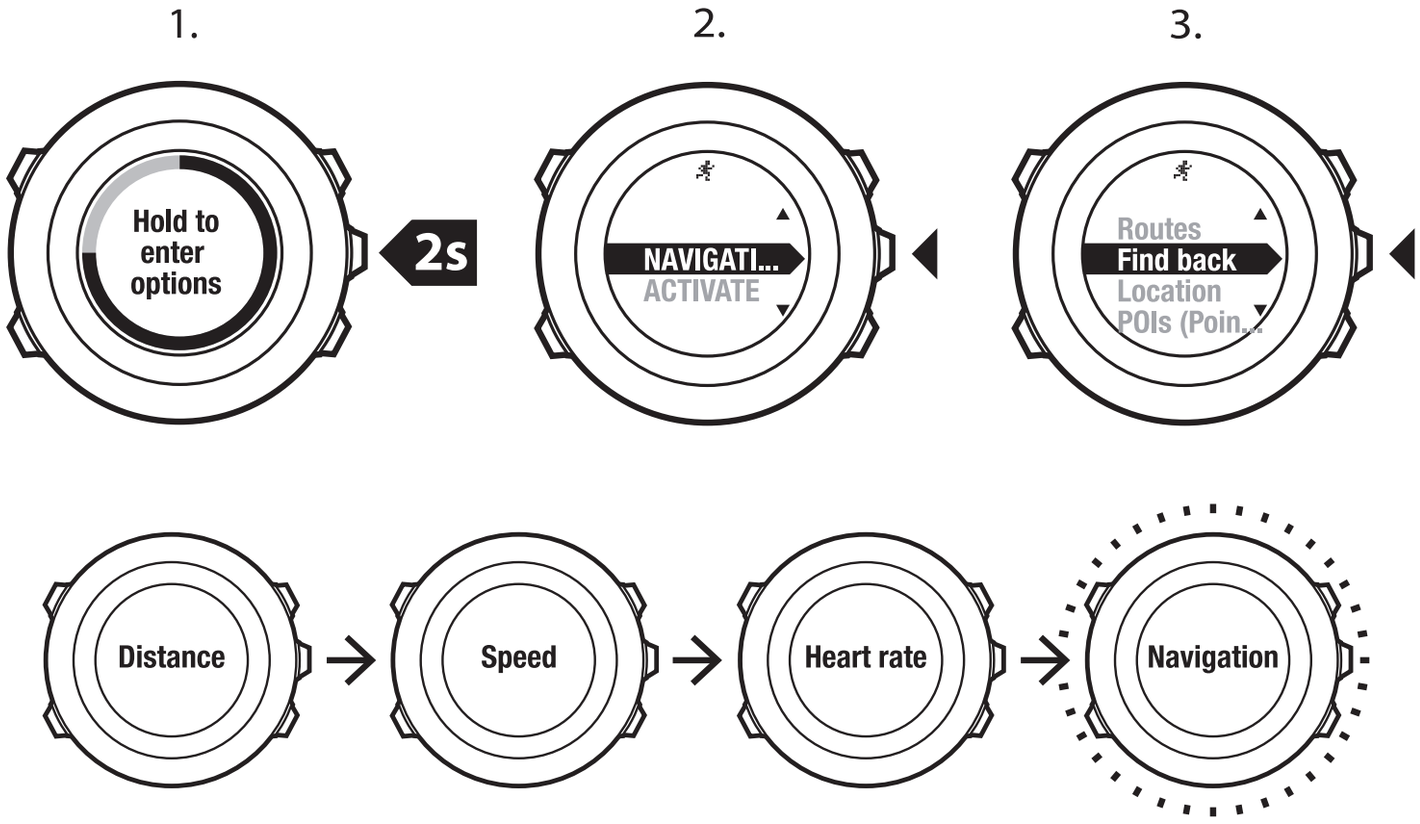
9.6.7 Voltar durante o exercício

Suunto Ambit2 R guarda automaticamente o ponto de partida do exercício, se estiver a utilizar o GPS. Durante o exercício, o Suunto Ambit2 R orienta-o de volta ao ponto de partida (ou ao local onde foi estabelecido o sinal de GPS) com a funcionalidade **Voltar**.

Para voltar para o ponto de partida durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Voltar** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).

   A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.

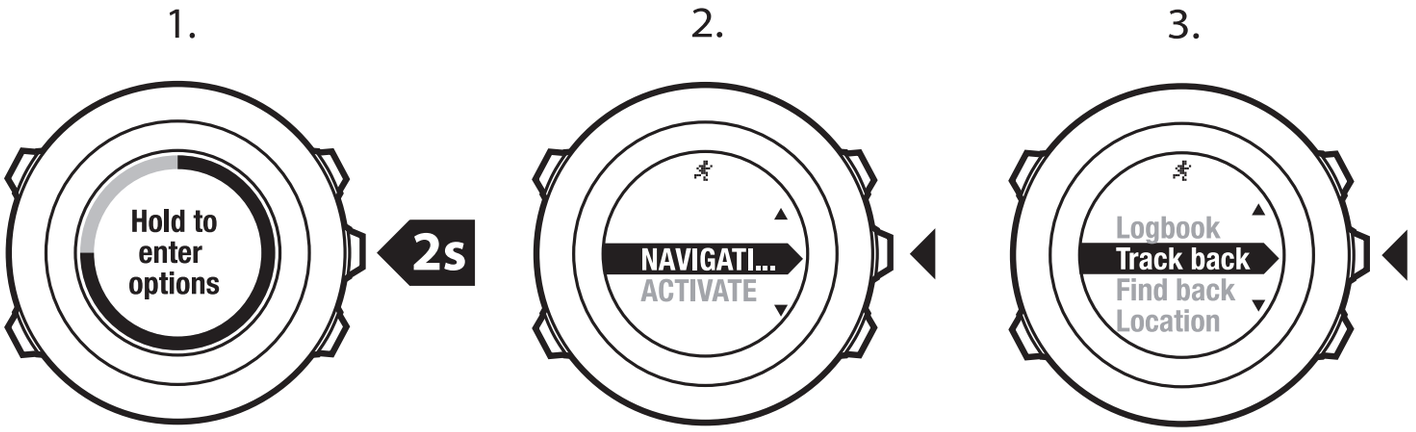


9.6.8 Utilizar Retroc. percurso

Com **Retroc. percurso**, pode retornar a qualquer ponto do percurso durante um exercício. Suunto Ambit2 R cria pontos de referência temporários para o orientar de volta ao seu ponto de partida.

Para retroceder percurso durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Retroc. percurso** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).



Agora pode começar a retroceder da mesma forma que para a navegação de percurso. Para obter mais informações sobre a navegação de percurso, consulte *11.4.3 Durante a navegação*.

Retroc. percurso também pode ser usado a partir do livro de registos com exercícios que incluam dados de GPS. Siga o mesmo procedimento que para *11.4.2 Navegar num percurso*. Aceda a **LIVRO REGISTOS** em vez de a **Percursos** e selecione um registo para iniciar a navegação.

9.6.9 Pausa automática

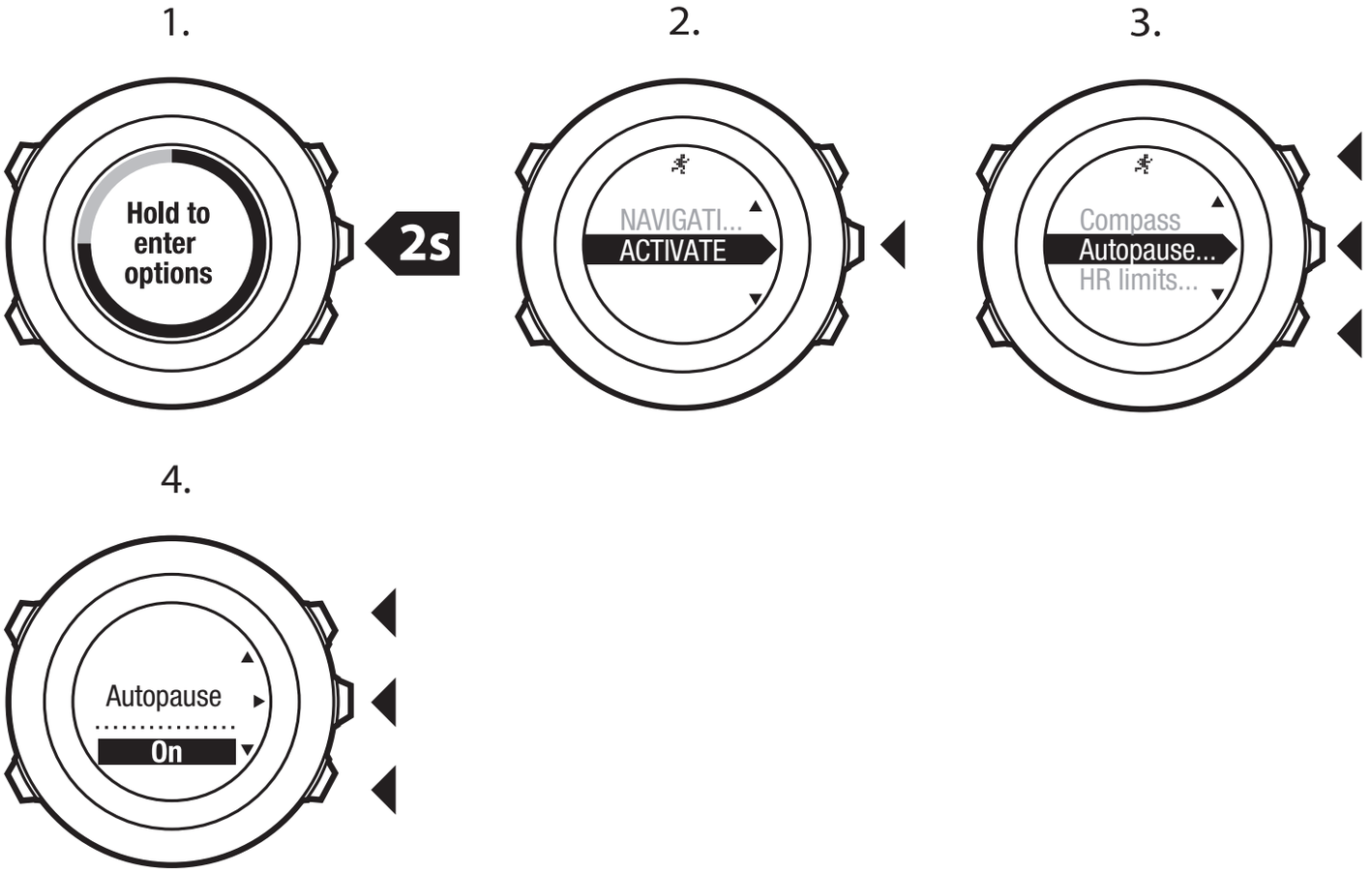
A pausa automática pausa o registo do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h. Quando aumentar a sua velocidade para mais de 2 km/h, o registo prossegue automaticamente.

Pode definir cada modo desportivo como on/off (ligado/desligado) no Movescount. Alternativamente, pode ativar a pausa automática durante o exercício.

Para definir a pausa automática como on/off (ligado/desligado) durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.

2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Pausa automática** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] para definir a pausa automática como **On/Off** e aceite com [Next] (Seguinte).



9.7 Visualizar o livro de registos após o exercício

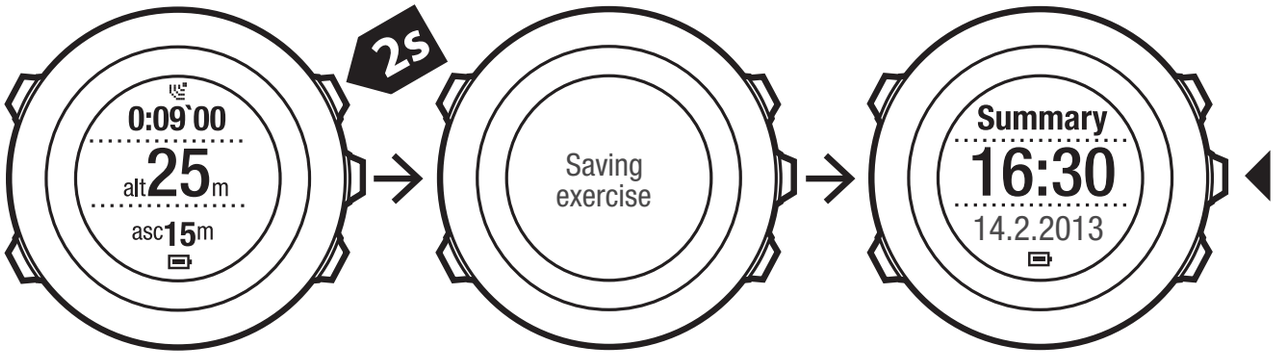
Pode visualizar o resumo do seu exercício depois de ter parado o registo.

Para parar o registo e visualizar as informações do resumo:

1. Mantenha [Start Stop] (Iniciar Parar) premido para parar e guardar o exercício.

Como alternativa, pode premir [Start Stop] (Iniciar Parar) para pausar o registo. Depois de pausar o registo, confirme a paragem premindo [Back Lap] ou prossiga com o registo premindo [Light Lock]. Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). Se não pretender guardar o registo, prima [Light Lock].

2. Prima [Next] (Seguinte) para visualizar o resumo do exercício.



Também pode visualizar os resumos de todos os exercícios guardados no livro de registos. No livro de registos, os exercícios são apresentados em função da hora, sendo apresentado primeiro o exercício mais recente. O livro de registos pode guardar cerca de 15 horas de exercícios com a melhor precisão de GPS e com um intervalo de gravação de 1 segundo.

Para visualizar o resumo do seu exercício no livro de registos:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **LIVRO DE REGISTROS** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte). É mostrado o seu tempo de recuperação atual.
3. Percorra os registos de exercício com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e selecione um registo com [Next] (Seguinte).
4. Percorra as visualizações de resumo do registo utilizando [Next] (Seguinte).

1.

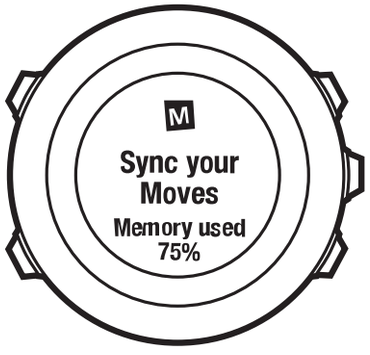
2.

3.

4.

9.7.1 Indicador de memória restante

Se mais de 50% da memória do dispositivo não tiver sido sincronizada, o Suunto Ambit2 R apresenta um lembrete quando entra no livro de registos.



O lembrete não é mostrado quando a memória não sincronizada fica cheia e o Suunto Ambit2 R começa a substituir os registos antigos.

9.7.2 Resumo do exercício dinâmico

O resumo do exercício dinâmico apresenta os campos ativos do seu exercício sob a forma de resumo. Pode visualizar os sumários com [Next] (Seguinte).

A informação apresentada no resumo depende do modo desportivo que utilizou e também da utilização de um cinto de FC ou do GPS.

Por predefinição, todos os modos desportivos incluem a seguinte informação:

- nome do modo desportivo
- hora
- data
- duração;
- voltas

NOTA: *Se selecionar subida/descida cumulativas como opção de visualização, os dados só serão mostrados se também tiver selecionado a melhor precisão de GPS. Para obter mais informações sobre a precisão do GPS, consulte 11.1.3 Precisão do GPS e poupança de energia.*

SUGESTÃO: *Pode aceder a dados mais detalhados no Movescount.*

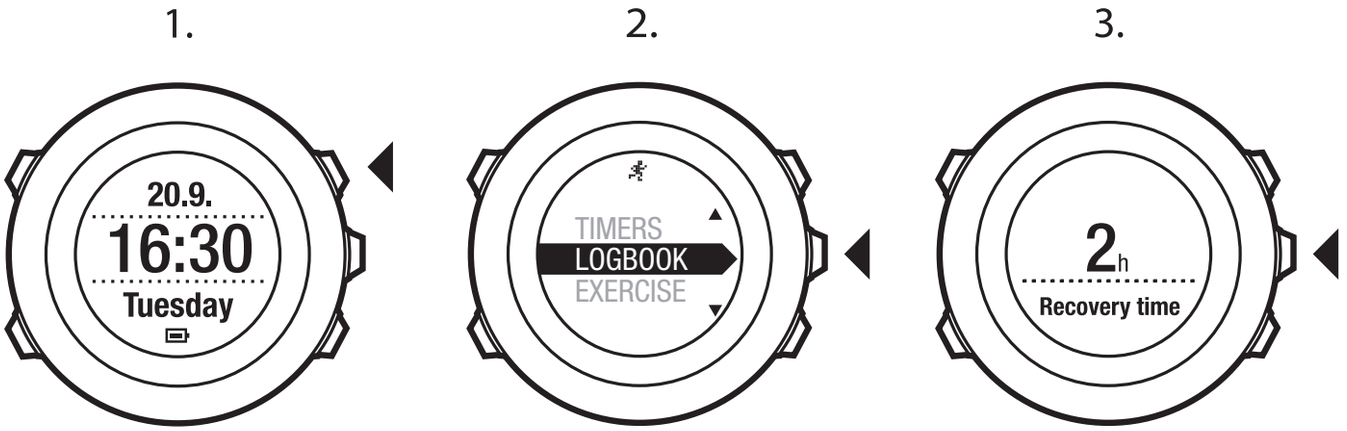
9.7.3 Tempo de recuperação

Suunto Ambit2 R apresenta sempre o tempo de recuperação acumulado atual de todos exercícios guardados. O tempo de recuperação indica quanto tempo precisa para recuperar e estar pronto para se exercitar com a

intensidade máxima. À medida que o tempo de recuperação diminui ou aumenta, o dispositivo atualiza-o em tempo real.

Para visualizar o seu tempo de recuperação atual:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **LIVRO REGISTOS** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aparece no ecrã o tempo de recuperação.



NOTA: *O tempo de recuperação só é apresentado se for superior a 30 minutos.*

9.8 A usar moves programados

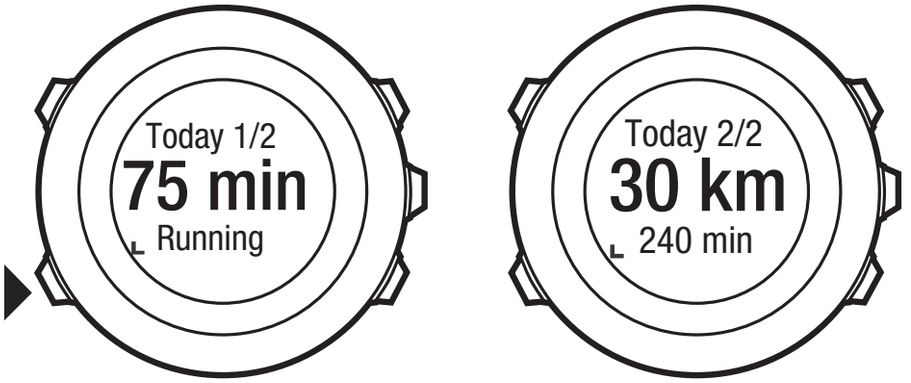
Pode programar moves individuais ou usar programas de treino e descarregá-los para o seu Suunto Ambit2 R. Com os moves programados, o seu Suunto Ambit2 R orienta-o para que alcance os seus objetivos de treino. Guarde até 60 moves programados no seu dispositivo.

Para utilizar um move programado:

1. Planeie moves individuais em **MY MOVES** ou utilize (ou crie) um programa de treino em **PLAN & CREATE** no Movescount.com e adicione o programa aos seus moves programados.
2. Sincronize com o Movescount.com para descarregar os moves programados com o seu dispositivo.
3. Siga a orientação diária, bem como a orientação durante os seus moves programados para alcançar os seus objetivos.

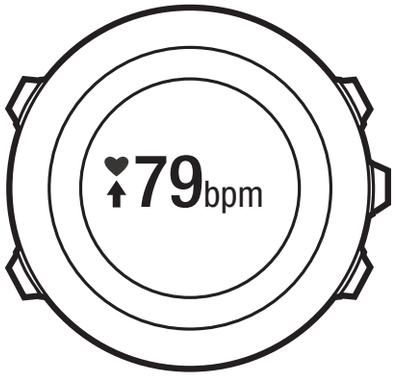
Para iniciar um move programado:

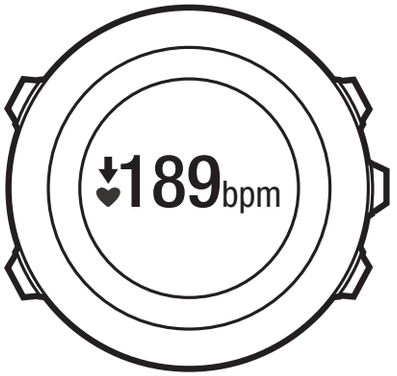
1. Prima [Next] (Seguinte) para verificar no seu dispositivo se tem um objetivo programado para o dia.
2. Se tem diversos moves programados para o dia, prima [View] (Ver) para ver o objetivo de cada move.



3. Prima [Start Stop] (Iniciar Para) para iniciar um move programado ou prima [Next] (Seguinte) novamente para regressar ao modo **HORAS**.

Durante um move programado, o seu Suunto Ambit2 R oferece-lhe orientação baseado na velocidade e frequência cardíaca:



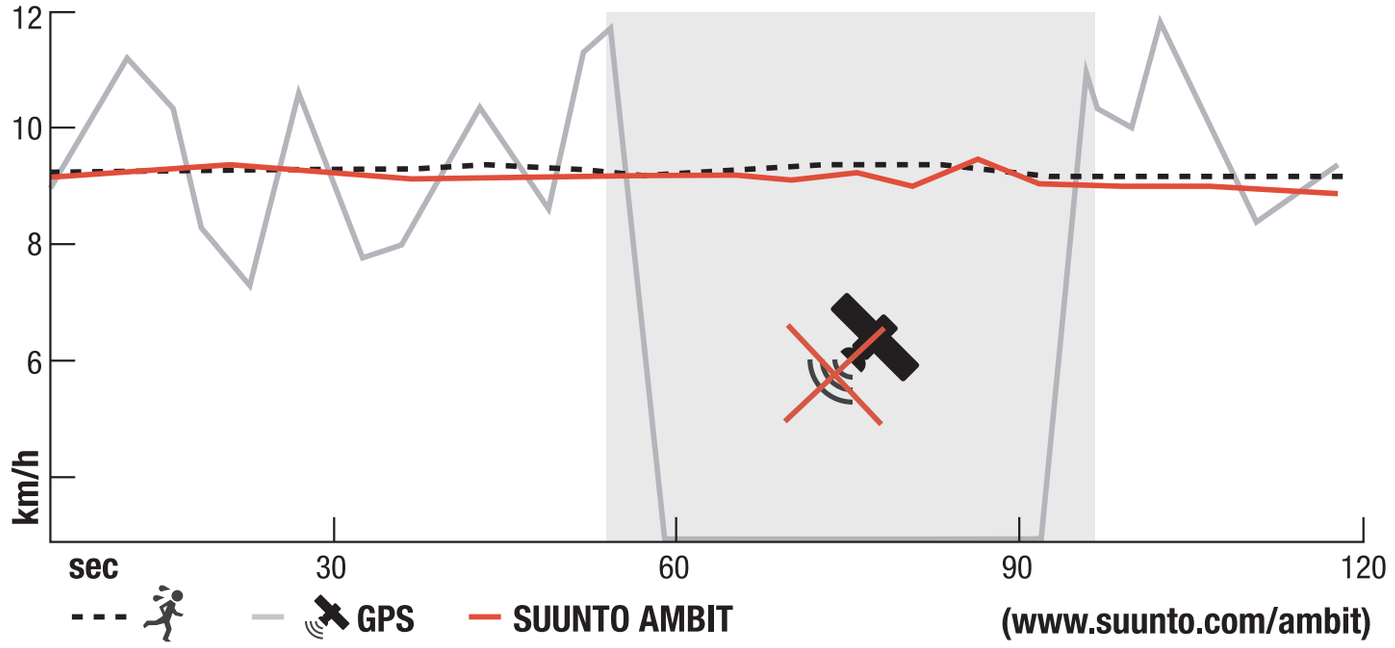


O seu Suunto Ambit2 R também indica quando atinge 50% e 100% do seu objetivo programado.

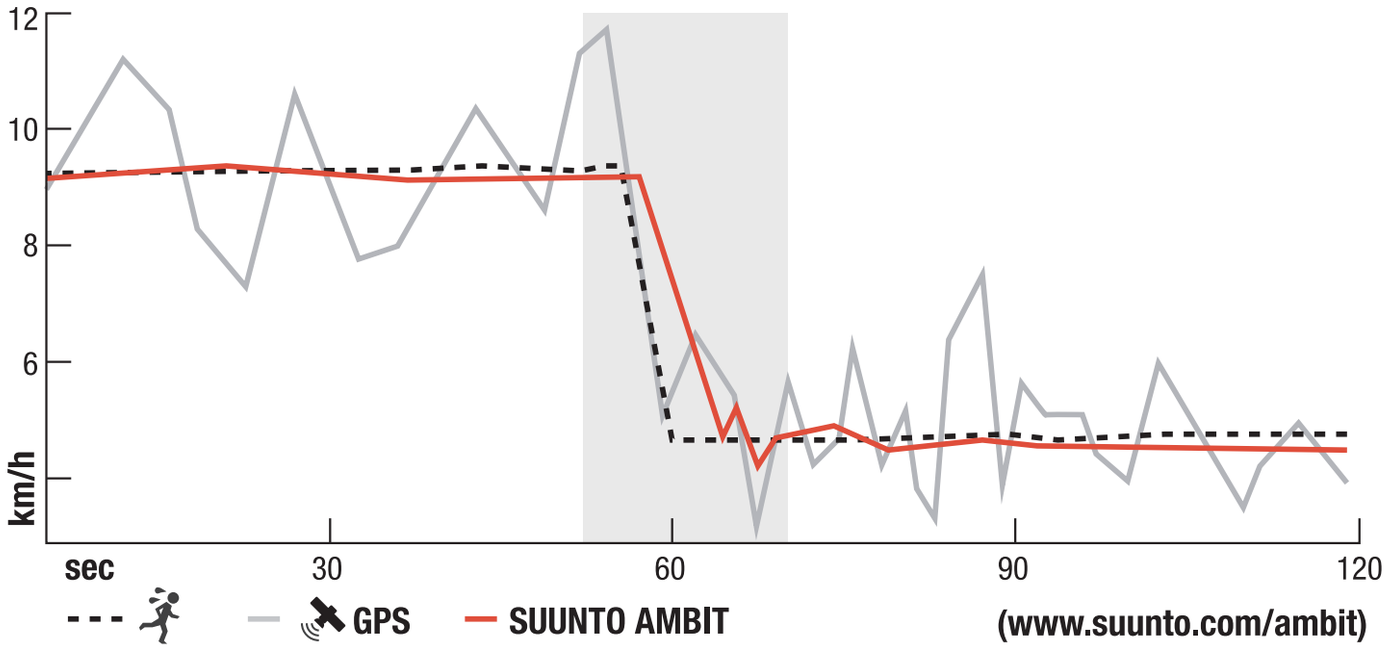
Quando o seu objetivo é alcançado ou tem um dia de descanso, os objetivos futuros são indicados por dia da semana se o próximo move programado for dentro de uma semana ou por data se for a mais de uma semana.

10 FUSEDSPEED

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de pulso de aceleração para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



FusedSpeed™ irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reativas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, devido ao bloqueio do sinal por edifícios, o Suunto Ambit2 R consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



NOTA: *FusedSpeed™ destina-se a corrida e outros tipos de atividade semelhantes.*

SUGESTÃO: *Para obter as leituras mais precisas com FusedSpeed™, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.*

FusedSpeed™ é ativado automaticamente com os seguintes modos desportivos:

- corrida
- corrida de montanha
- passadeira
- orientação
- pista e corta-mato

- floorball
- futebol

11 NAVEGAÇÃO

11.1 Utilizar o GPS

Suunto Ambit2 R usa o Sistema Global de Posicionamento (GPS) para determinar a sua posição atual. determinar a sua posição actual. O GPS incorpora um conjunto de satélites que circundam a Terra a uma altitude de 20 000 km à velocidade de 4 km/s.

O recetor de GPS incorporado no Suunto Ambit2 R foi otimizado para ser usado no pulso e recebe dados numa grande variedade de ângulos.

11.1.1 Obter sinal de GPS

Suunto Ambit2 R ativa o GPS automaticamente quando seleciona um modo desportivo com a funcionalidade do GPS, determina a sua localização ou inicia a navegação.

NOTA: *Quando ativa o GPS pela primeira vez, ou se não o tiver utilizado durante muito tempo, pode demorar mais do que o normal a conseguir um sinal de GPS. As ativações subsequentes do GPS serão menos demoradas.*

SUGESTÃO: *Para minimizar o tempo de iniciação do GPS, mantenha o dispositivo imóvel com o GPS virado para cima e verifique se está numa área aberta para que não haja impedimentos entre o dispositivo e o céu.*

Deteção de problemas: Sem sinal GPS

- Para obter o melhor sinal possível, aponte a parte do dispositivo que tem o GPS para cima. A receção do melhor sinal acontece numa área aberta sem obstruções entre o dispositivo e o céu.
- O recetor de GPS, normalmente, funciona satisfatoriamente dentro de tendas e outras coberturas finas. Porém, a presença de objetos, edifícios, vegetação densa ou tempo nublado pode reduzir a qualidade de receção do sinal de GPS.
- O sinal de GPS não penetra em qualquer construção sólida nem na água. Assim, não tente ativar o GPS em locais como, por exemplo, dentro de edifícios, grutas ou debaixo de água.
- Caso não capte nenhum sinal de GPS, reinicie o GPS (ver *13.1 Menu de serviço*).

11.1.2 Grelhas de GPS e formatos de posição

As grelhas são linhas de um mapa que definem o sistema de coordenadas usado no mapa.

O formato de posição é a forma como a posição do recetor de GPS é apresentada no relógio. Todos os formatos estão relacionados com a mesma localização, apenas a indicam de forma diferente. Para obter mais informações sobre a alteração do formato de posição, consulte *13 Configuração*.

Pode selecionar o formato a partir das seguintes grelhas:

- latitude/longitude é a grelha normalmente mais usada e apresenta três formatos diferentes:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **O UTM** (Universal Transverse Mercator) faz uma representação bidimensional horizontal.
- **O MGRS** (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador de 100.000 m2 e numa localização numérica.

Suunto Ambit2 R também suporta as seguintes grelhas locais:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**

NOTA: *Algumas grelhas não podem ser usadas nas áreas a norte dos 84°N e a sul dos 80°S, nem fora dos países para que estão previstas.*

11.1.3 Precisão do GPS e poupança de energia

Durante a personalização dos modos desportivos, pode definir o intervalo do sinal de GPS utilizando a definição de precisão do GPS no Movescount. Quanto mais curto o intervalo, maior a precisão durante o exercício.

Aumentando o intervalo e diminuindo a precisão, pode aumentar a vida útil da bateria.

Opções de precisão do GPS:

- Best (Melhor): sinal com ~ 1 s de intervalo; consumo energético máximo
- Good (Boa): sinal com ~ 5 s de intervalo; consumo energético moderado
- OK: sinal com ~ 60 s de intervalo; consumo energético mínimo
- Off: sem sinal de GPS

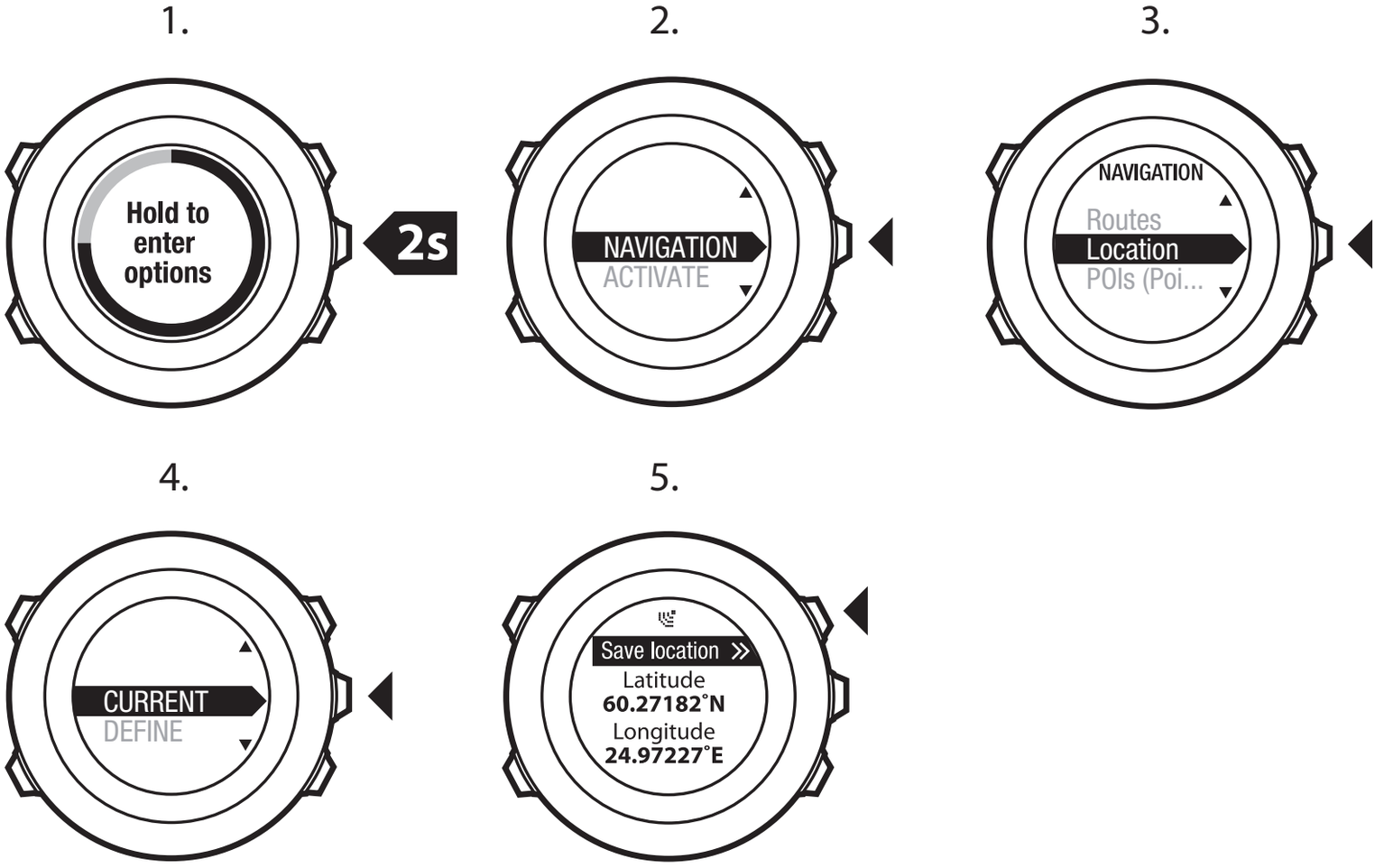
11.2 Verificar a sua localização

Suunto Ambit2 R permite-lhe saber as coordenadas da sua localização atual utilizando o GPS.

Para verificar a sua localização:

1. Aceda a um modo desportivo que tenha o GPS ativado e mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Localização**.
4. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Atual**.

5. O dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirido o sinal Depois, as coordenadas actuais são mostradas no ecrã.



SUGESTÃO: *Também pode verificar a sua localização durante o registo de um exercício mantendo [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.*

11.3 Navegação por PDI

11.3.1 Adicionar a sua localização atual como ponto de interesse

Suunto Ambit2 R permite-lhe guardar a sua localização atual ou definir uma localização como um ponto de interesse. Pode navegar em qualquer altura para um ponto de interesse guardado, por exemplo, durante o exercício.

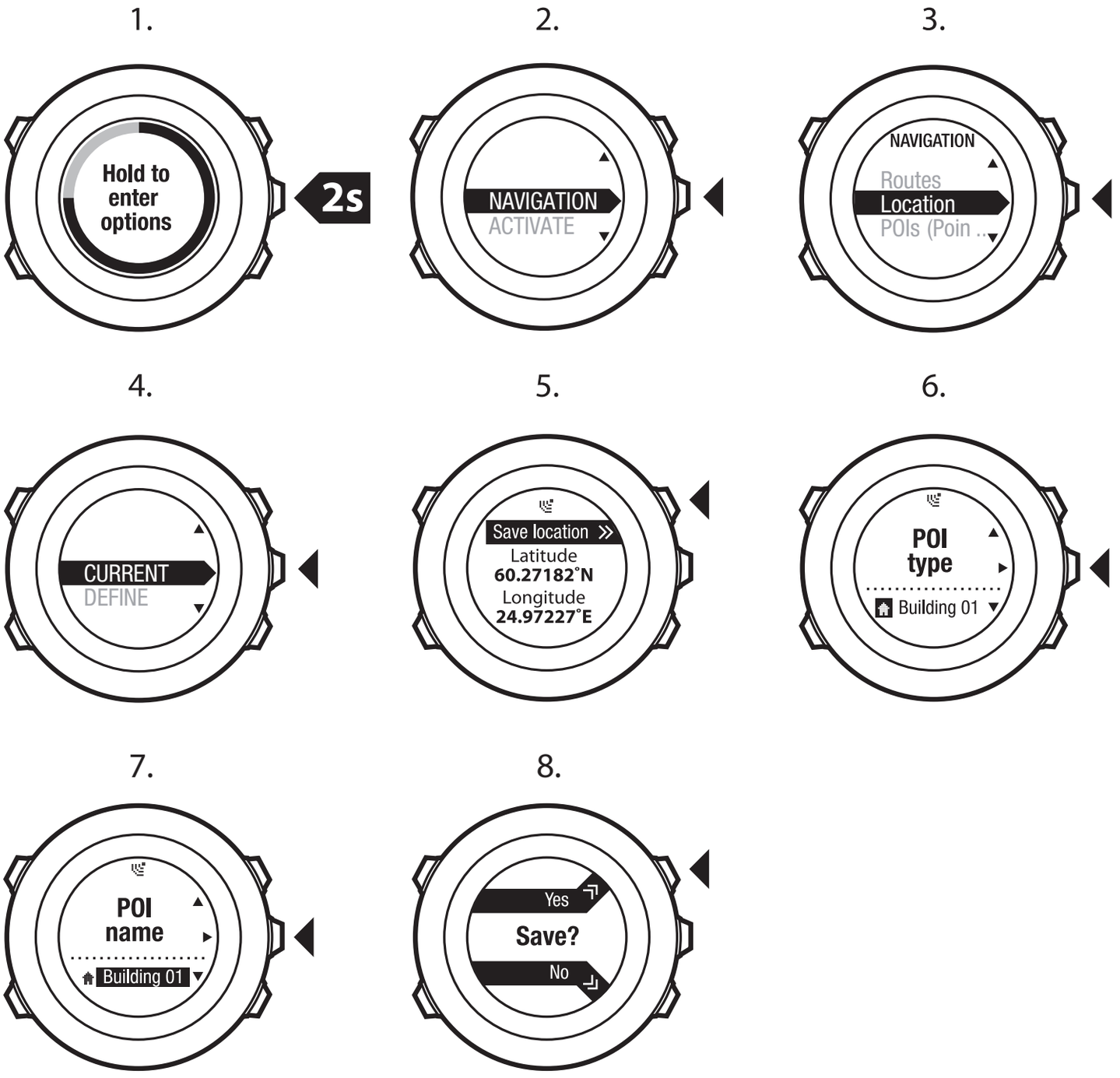
Pode guardar até 100 pontos de interesse no dispositivo. Tenha em atenção que os percursos também ocupam este espaço. Por exemplo, se tiver um percurso com 60 pontos de referência, pode, além destes, guardar 40 pontos de interesse no dispositivo.

Pode selecionar um tipo de ponto de interesse (ícone) e um nome para o ponto de interesse a partir de uma lista predefinida ou atribuir os nomes que pretender aos pontos de interesse no Movescount. Os ícones predefinidos estão listados no *15 Ícones*.

Para guardar um local como um ponto de interesse:

1. Aceda a um modo desportivo que tenha o GPS ativado e mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Localização**.
4. Selecione **Atual** ou **DEFINIR** para alterar manualmente os valores de longitude e latitude.
5. Prima [Start Stop] (Iniciar Para) para guardar o local.
6. Selecione um tipo de ponto de interesse adequado para a localização. Percorra os diferentes tipos de ponto de interesse com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Selecione um tipo de ponto de interesse com [Next] Seguinte).

7. Selecione um nome adequado para a localização. Percorra as opções de nomes com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Selecione um nome com [Next] (Seguinte).
8. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para guardar o ponto de interesse.



SUGESTÃO: *Pode criar pontos de interesse no Movescount selecionando uma localização num mapa ou inserindo as coordenadas. Os pontos de interesse no Suunto Ambit2 R e no Movescount são sempre sincronizados quando liga o dispositivo ao Movescount.*

11.3.2 Navegar para um ponto de interesse

Suunto Ambit2 R inclui navegação por GPS que lhe permite navegar para um destino predefinido, memorizado como um ponto de interesse.

NOTA: *Também pode usar a navegação durante o registo de um exercício; consulte 9.6.6 Navegar durante o exercício.*

Para navegar para um ponto de interesse:

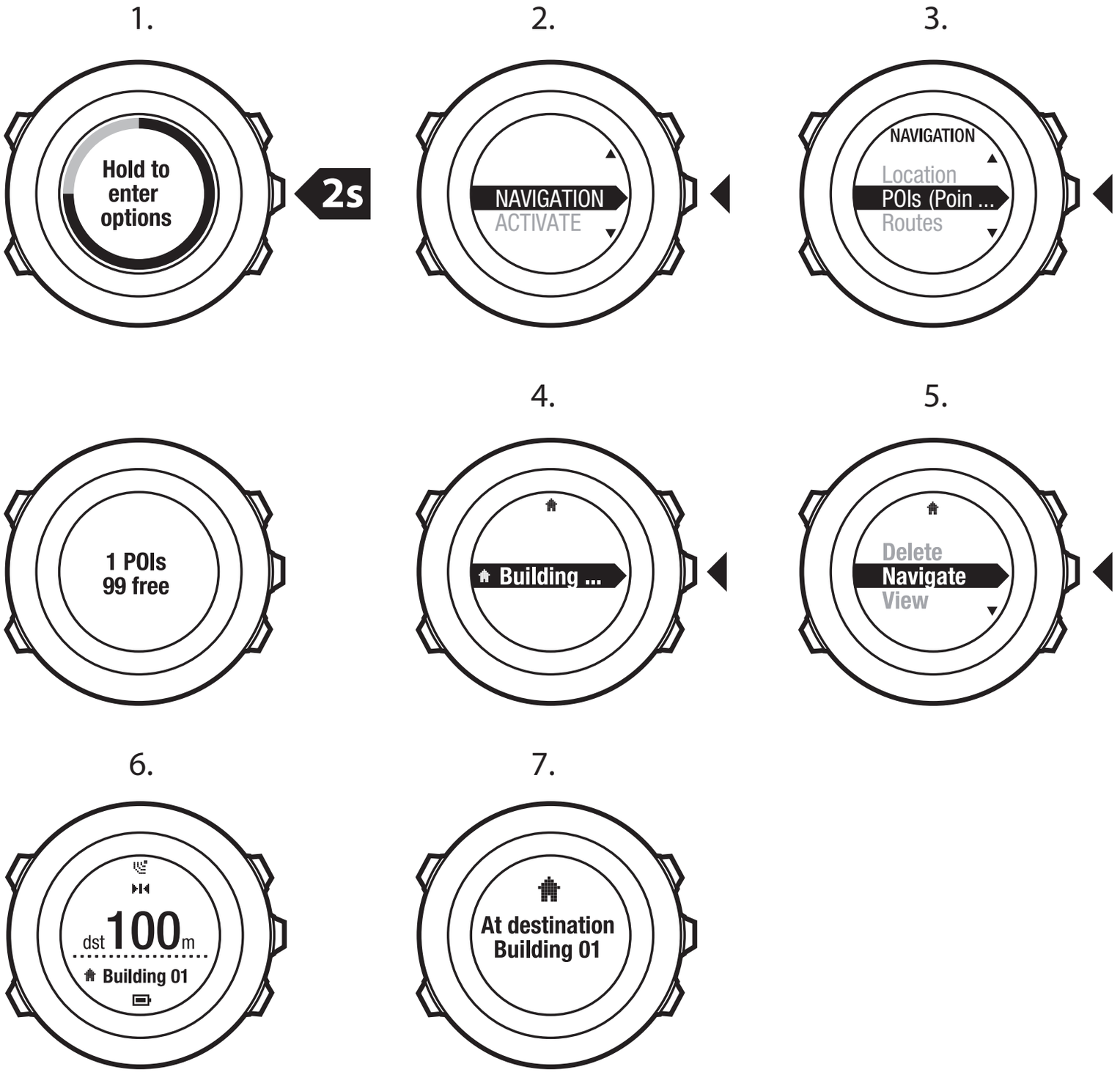
1. Aceda a um modo desportivo que tenha o GPS ativado e mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).

   O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse.
4. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
5. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Navegar**.

   Se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *12.1 Calibrar a bússola*. Depois de

ativar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirido o sinal.

6. Inicie a navegação para o ponto de interesse. O dispositivo apresenta as seguintes informações:
   - seta a apontar na direção do seu destino (ver mais informações abaixo)
   - a distância em relação ao destino;
   - o nome do ponto de interesse para onde se dirige, o seu desvio em relação à direção em graus (0º é a direção correca) ou, em alternativa, a direção atual em pontos cardeais (N,S,O,E) e pontos colaterais (NE, NO, SE, SO).
7. O dispositivo informa-o quando tiver chegado ao destino.



A área superior indica a diferença entre a sua direção e a coordenada para o seu destino (PDI ou ponto de referência).

Enquanto estiver parado ou deslocar-se devagar (<4 km/h), a diferença baseia-se em como o dispositivo está orientado em relação à bússola. Para encontrar a direção correta da deslocação, segure o relógio à sua frente com as 12:00 horas apontadas na direção aposta a si e vire-se.

A velocidades superiores (>4 km/h), a diferença baseia-se na sua direção de movimento de acordo com o GPS. Encontrar a direção correta requer que mude a sua direção de deslocação.

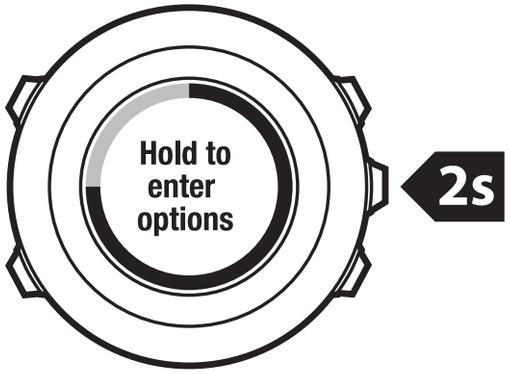
11.3.3 Eliminar um ponto de interesse (PDI)

Para eliminar um ponto de interesse:

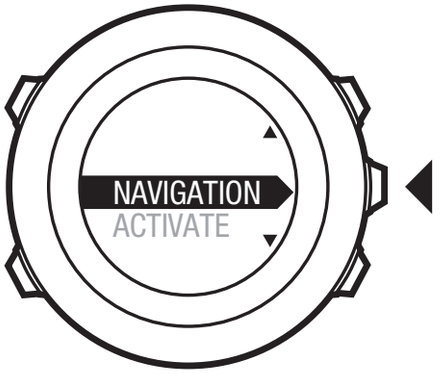
1. Aceda a um modo desportivo que tenha o GPS ativado e mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).

   O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse.
4. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
5. Vá até **Eliminar** com [Start Stop] (Iniciar Parar). Aceite com [Next] (Seguinte).
6. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para continuar.

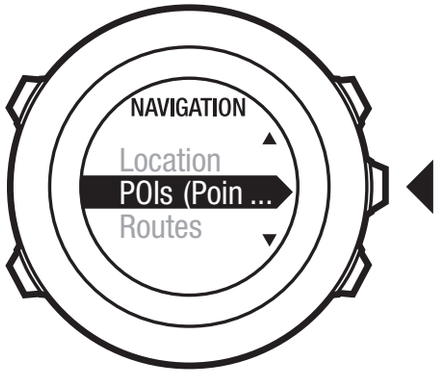
1.

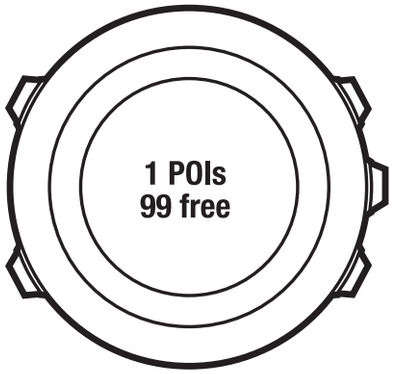

Hold to
enter
options
2s

2.

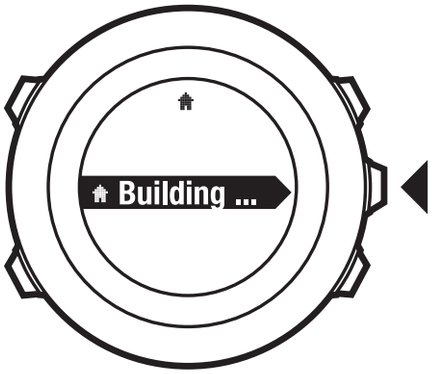

NAVIGATION
ACTIVATE

3.

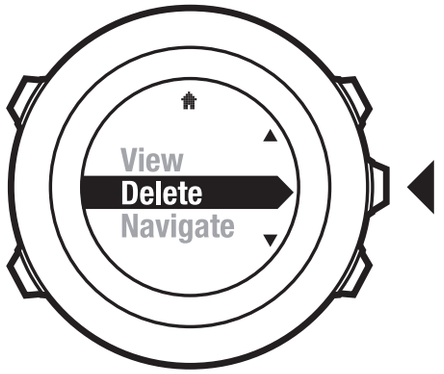

NAVIGATION
Location
POIs (Poin ...
Routes


1 POIs
99 free

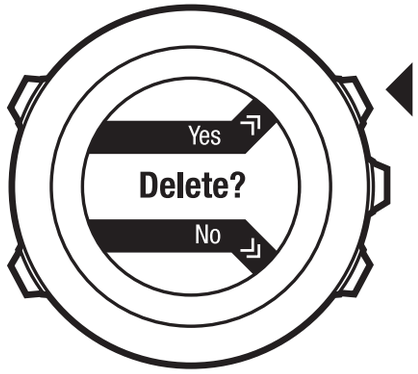
4.


Building ...

5.


View
Delete
Navigate

6.


Yes
Delete?
No

NOTA: *Quando apaga um ponto de interesse no Movescount e sincroniza o seu Suunto Ambit2 R, o ponto de interesse é apagado do dispositivo mas apenas é desativado no Movescount.*

11.4 Navegação por percurso

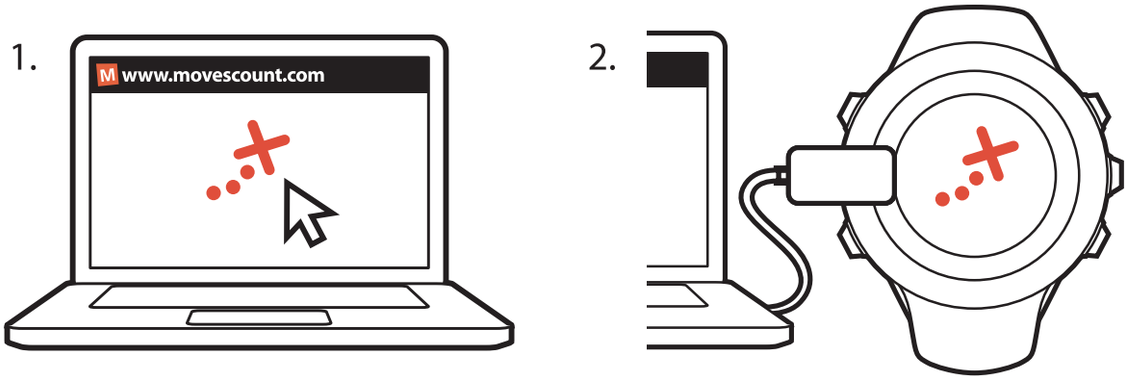
11.4.1 Adicionar um percurso

Pode criar um percurso no Movescount, ou pode importar um criado com outro relógio a partir do seu computador para o Movescount. Também pode registar um percurso com o seu Suunto Ambit2 R e transferi-lo para o Movescount, consulte *9.6.1 Registar voltas*.

Para adicionar um percurso:

1. Aceda a www.movescount.com. Siga as instruções sobre como importar ou criar um percurso.
2. Ative o Moveslink e ligue o Suunto Ambit2 R ao seu computador com o cabo USB da Suunto. O percurso é transferido automaticamente para o dispositivo.

NOTA: *Verifique se o percurso que pretende transferir para o seu Suunto Ambit2 R está selecionado no Movescount.*



11.4.2 Navegar num percurso

Pode navegar num percurso que tenha transferido para o seu Suunto Ambit2 R a partir do Movescount; consulte *11.4.1 Adicionar um percurso*.

NOTA: *Também pode navegar como modo desportivo, consulte 9.6.6 Navegar durante o exercício.*

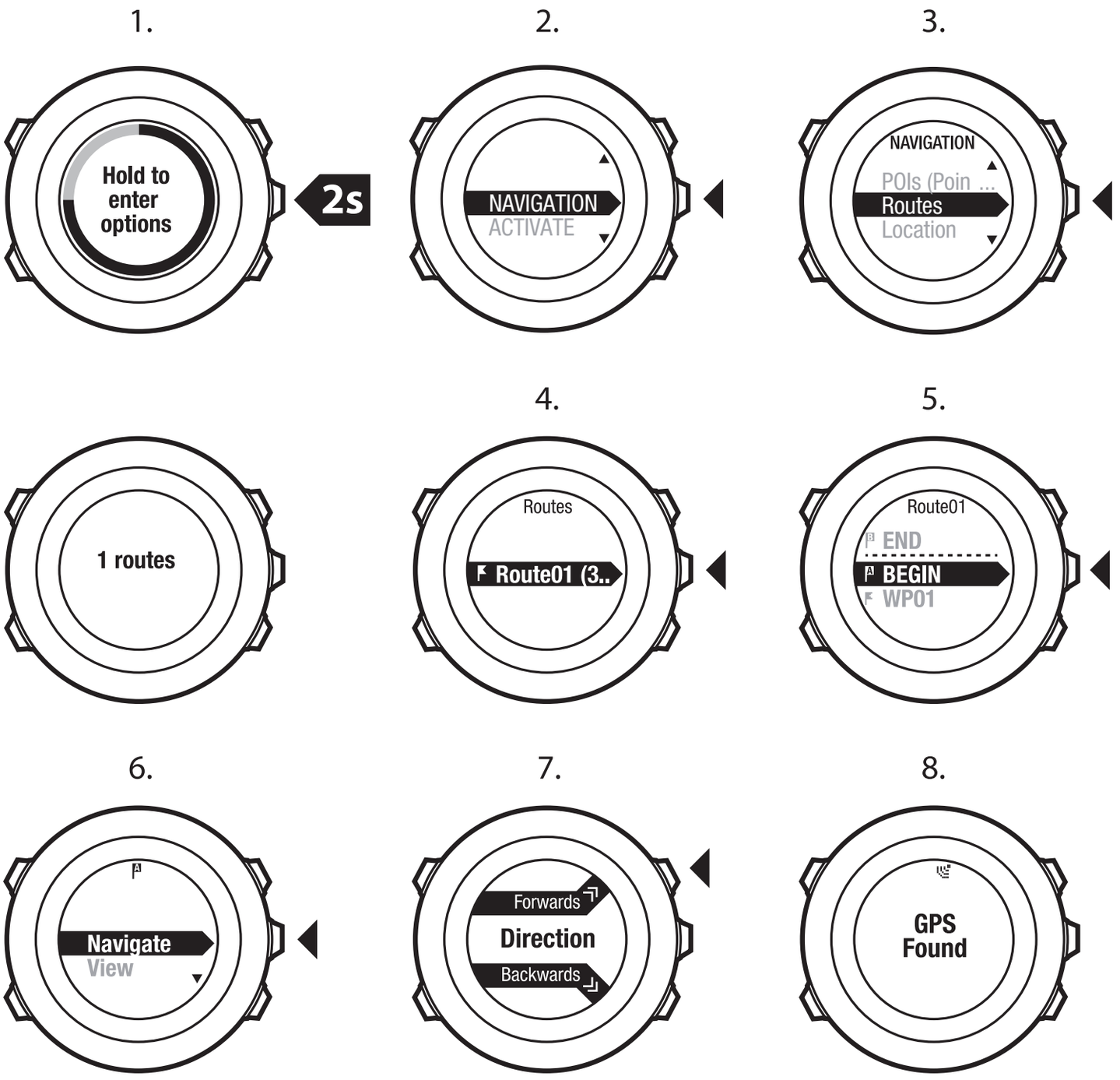
Para navegar num percurso:

1. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Percursos** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte).

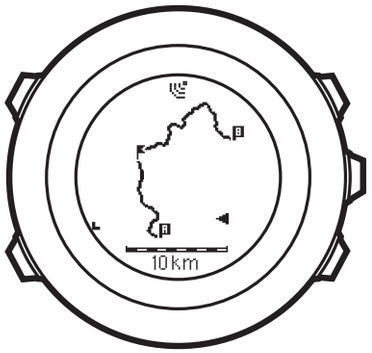
   O relógio apresenta o número de percursos guardados e depois uma lista de todos os seus percursos;
4. Vá até ao percurso em que pretende navegar com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).

5. O relógio apresenta todos os pontos de referência no percurso selecionado. Percorra até ao ponto de referência que pretende usar como ponto de partida com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock]. Aceite com [Next] (Seguinte).
6. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Navegar**.
7. Se tiver selecionado um ponto de referência a meio do percurso, o Suunto Ambit2 R pede-lhe para seleccionar a direção da navegação. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para selecionar **Para frente** ou [Light Lock] para selecionar **Para trás**.

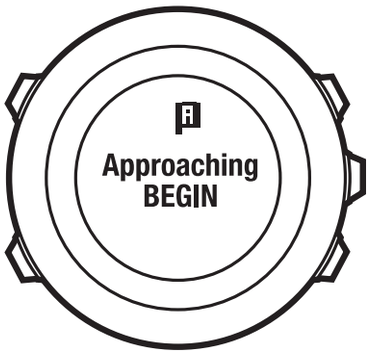
   Se tiver selecionado o primeiro ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit2 R navega no percurso para a frente (do primeiro até ao último ponto de referência). Se tiver selecionado o último ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit2 R navega no percurso para trás (do último até ao primeiro ponto de referência);
8. Se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la. Para obter mais informações, consulte *12.1 Calibrar a bússola*. Depois de ativar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **GPS encontrado** depois de adquirido o sinal.
9. Inicie a navegação para o primeiro ponto de referência no percurso. O relógio informa-o quando estiver a chegar ao ponto de referência e começa a navegar automaticamente para o ponto de referência seguinte no percurso.
10. Antes do último ponto de referência do percurso, o relógio informa-o de que chegou ao destino.

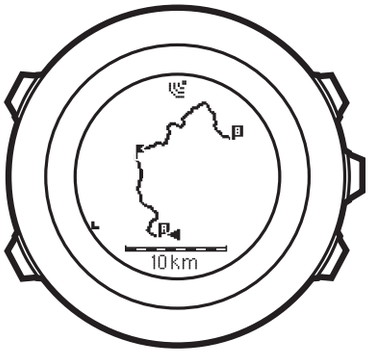

1.
Hold to enter options
2s
2.
NAVIGATION
ACTIVATE
3.
NAVIGATION
POIs (Poin ...
Routes
Location
1 routes
4.
Routes
Route01 (3..
5.
Route01
END
BEGIN
WP01
6.
Navigate
View
7.
Forwards
Direction
Backwards
8.
GPS Found

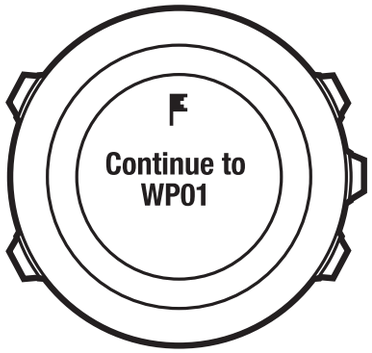
9.

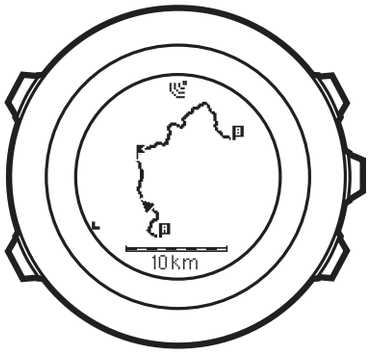


10.

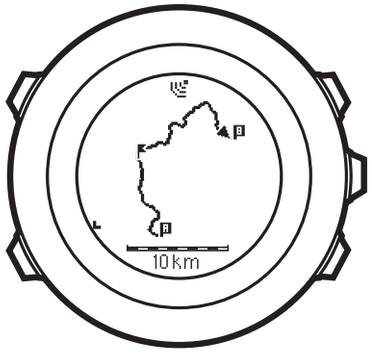


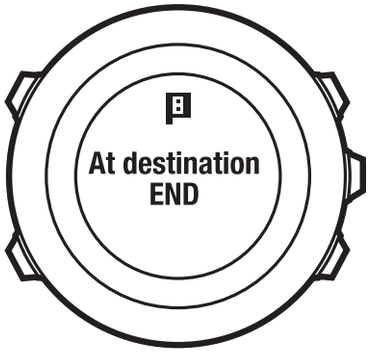


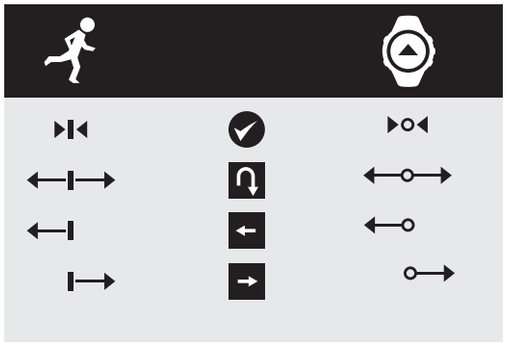




...



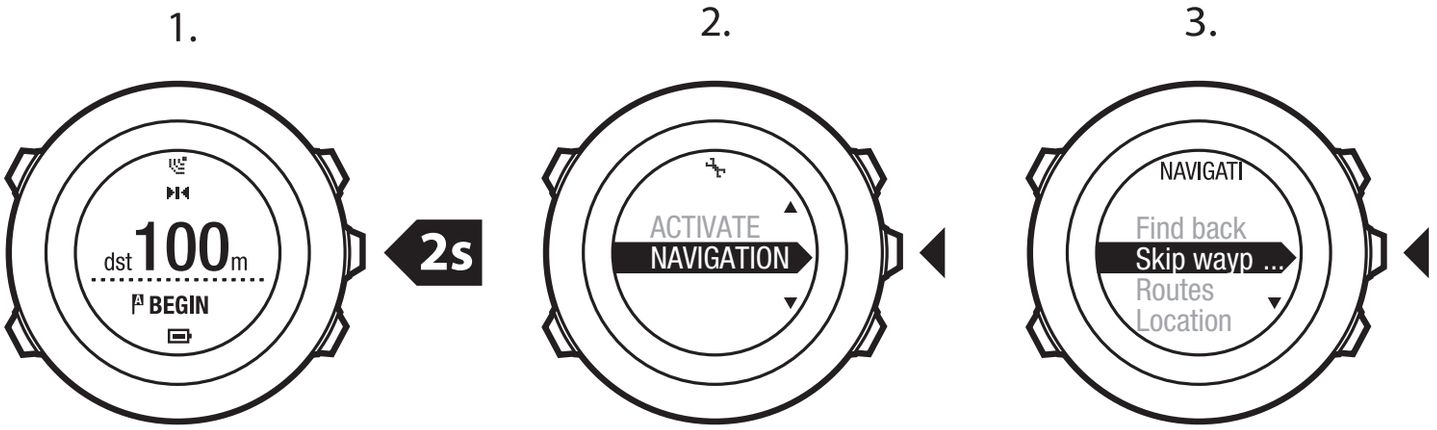




Para ignorar um ponto de referência num percurso:

1. Enquanto estiver a navegar num percurso, mantenha premido [Next] (Seguinte) para aceder ao menu de opções.

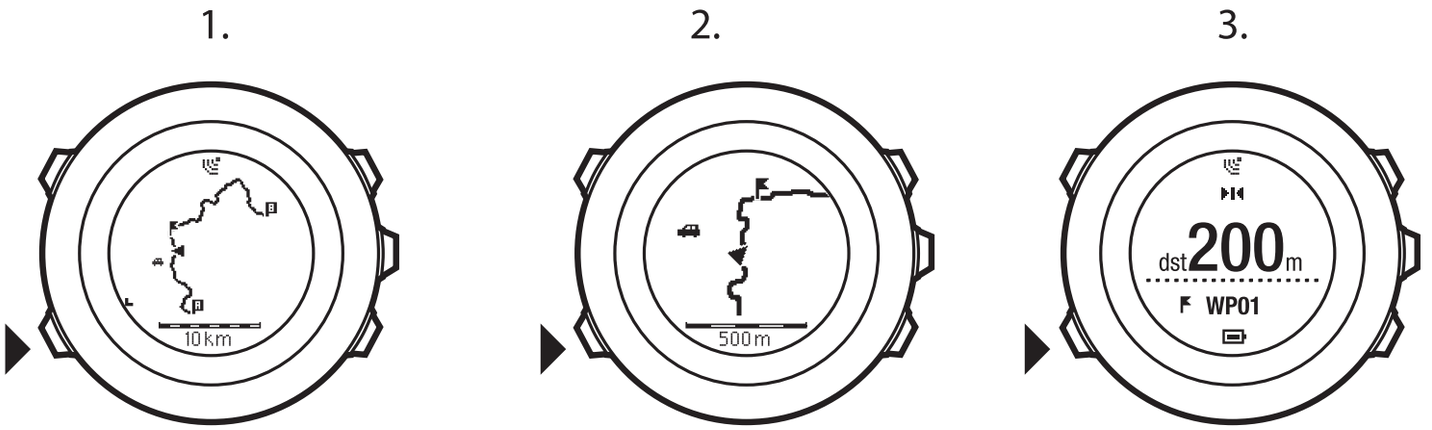
2. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Ignorar ponto referência** com [Start Stop] (Iniciar Parar) e selecione com [Next] (Seguinte). O relógio ignora o ponto de referência e começa a navegar diretamente para o ponto de referência seguinte no percurso.



11.4.3 Durante a navegação

Durante a navegação, prima [View] (Ver) para percorrer as seguintes visualizações:

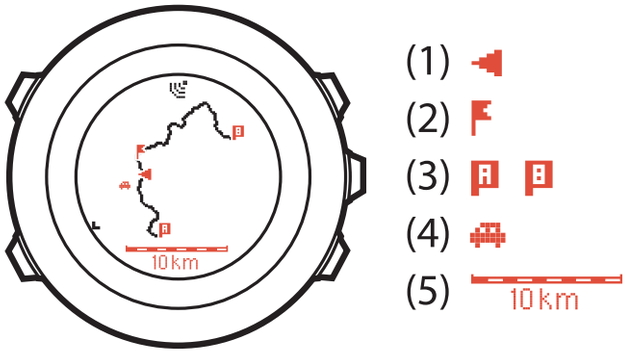
1. visualização completa que mostra todo o percurso;
2. visualização ampliada do percurso. Por predefinição, a visualização ampliada aparece numa escala de 200 m/0.125 mi, mas poderá ser maior no caso de estar afastado do percurso. Pode alterar a orientação do mapa nas definições, consulte *13 Configuração* .
3. visualização de navegação por ponto de referência



Visualização completa do percurso

A visualização completa do percurso apresenta as seguintes informações:

- (1) seta a indicar a sua posição e a apontar na direção para onde se desloca;
- (2) o ponto de referência seguinte no percurso;
- (3) o primeiro e o último ponto de referência no percurso;
- (4) os PDI que estão perto do percurso. O PDI mais próximo é mostrado como um ícone;
- (5) a escala de visualização completa do percurso.

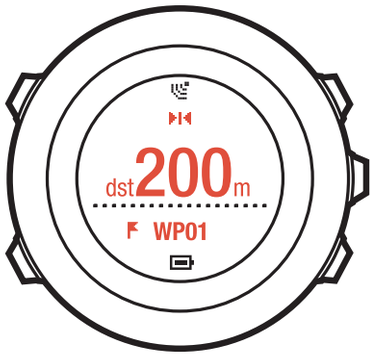


NOTA: *Na visualização completa do percurso o norte está sempre para cima.*

Visualização de navegação por ponto de referência

A visualização de navegação por ponto de referência apresenta as seguintes informações:

- (1) seta a apontar na direcção do ponto de referência seguinte (indicador para a esquerda/direita);
- (2) a distância a que se encontra do ponto de referência seguinte;
- (3) o ponto de referência seguinte para onde se dirige.



(1)
(2) dst200m
(3) WP01

11.4.4 Apagar um percurso

Pode eliminar e desativar percursos no Movescount.

Para eliminar um percurso:

1. Aceda a www.movescount.com e siga as instruções sobre como apagar ou desativar um percurso.
2. Ative o Moveslink e ligue o Suunto Ambit2 R ao seu computador com o cabo USB da Suunto. Enquanto as definições são sincronizadas, o percurso é removido automaticamente do dispositivo.

12 UTILIZAR A BÚSSOLA 3D

Suunto Ambit2 R tem uma bússola 3D que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola com compensação de inclinação apresenta-lhe medições exatas mesmo que a bússola não esteja nivelada horizontalmente.

A bússola é um ecrã temporário que tem de ser ativado.

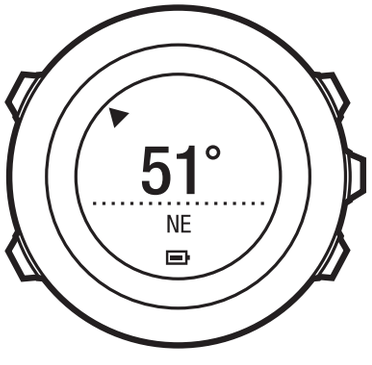
Para ativar a bússola:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ATIVAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **BÚSSOLA** com [Start Stop] e selecione com [Next] (Seguinte).

NOTA: *Após 2 minutos no modo de poupança de energia o ecrã temporário desparece.*

O MODO BÚSSOLA inclui a seguinte informação:

- área central: direção da bússola em graus
- área inferior: alterna entre a direção atual em pontos cardeais (**N**, **S**, **O**, **E**) e pontos colaterais (**NE**, **NO**, **SE**, **SO**), horas e vista vazia com [View (Ver)]



A bússola passará automaticamente para o modo de poupança de energia após um minuto. Volte a ativar a bússola com [Start Stop] (Iniciar Parar).

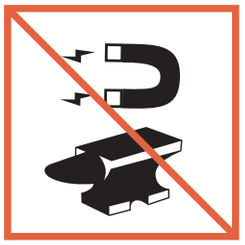
Para obter mais informações sobre a utilização da bússola durante o exercício, consulte *9.6.4 Utilizar a bússola durante o exercício*.

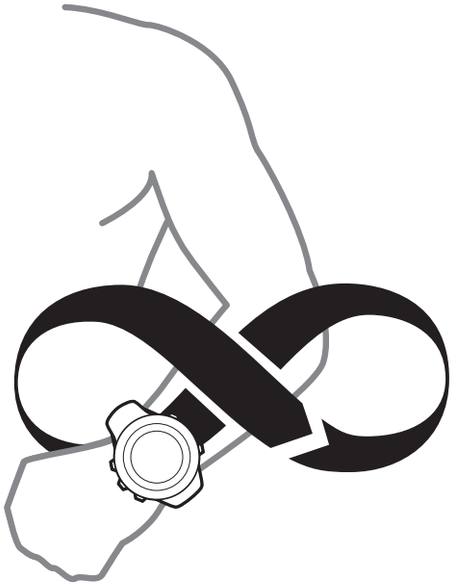
12.1 Calibrar a bússola

O MODO BÚSSOLA pede-lhe que calibre a bússola antes de começar a utilizá-la. Se já tiver calibrado a bússola e pretender voltar a calibrá-la, pode aceder à opção de calibração no menu de opções.

Para calibrar a bússola:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **GERAL** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
3. Aceda a **Bússola** usando [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock] e confirme usando [Next] (Seguinte).
4. Prima [Next] (Seguinte) para selecionar **Calibration** (Calibração).
5. Rode e incline o dispositivo em várias direções até que o mesmo apite, indicando que a calibração está completa.





Se a calibração for bem sucedida, é mostrado o texto **CALIBRAGEM BEM SUCEDIDA**. Se a calibração não for bem sucedida, é mostrado o texto **CALIBRAGEM FALHADA**. Para repetir a calibração, prima [Start Stop] (Parar Iniciar).

12.2 Definir o valor de declinação

Para assegurar indicações corretas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Uma vez que o norte magnético e o norte geográfico não estão na mesma localização, tem de definir a declinação na bússola. O ângulo entre o norte magnético e o geográfico é a declinação.

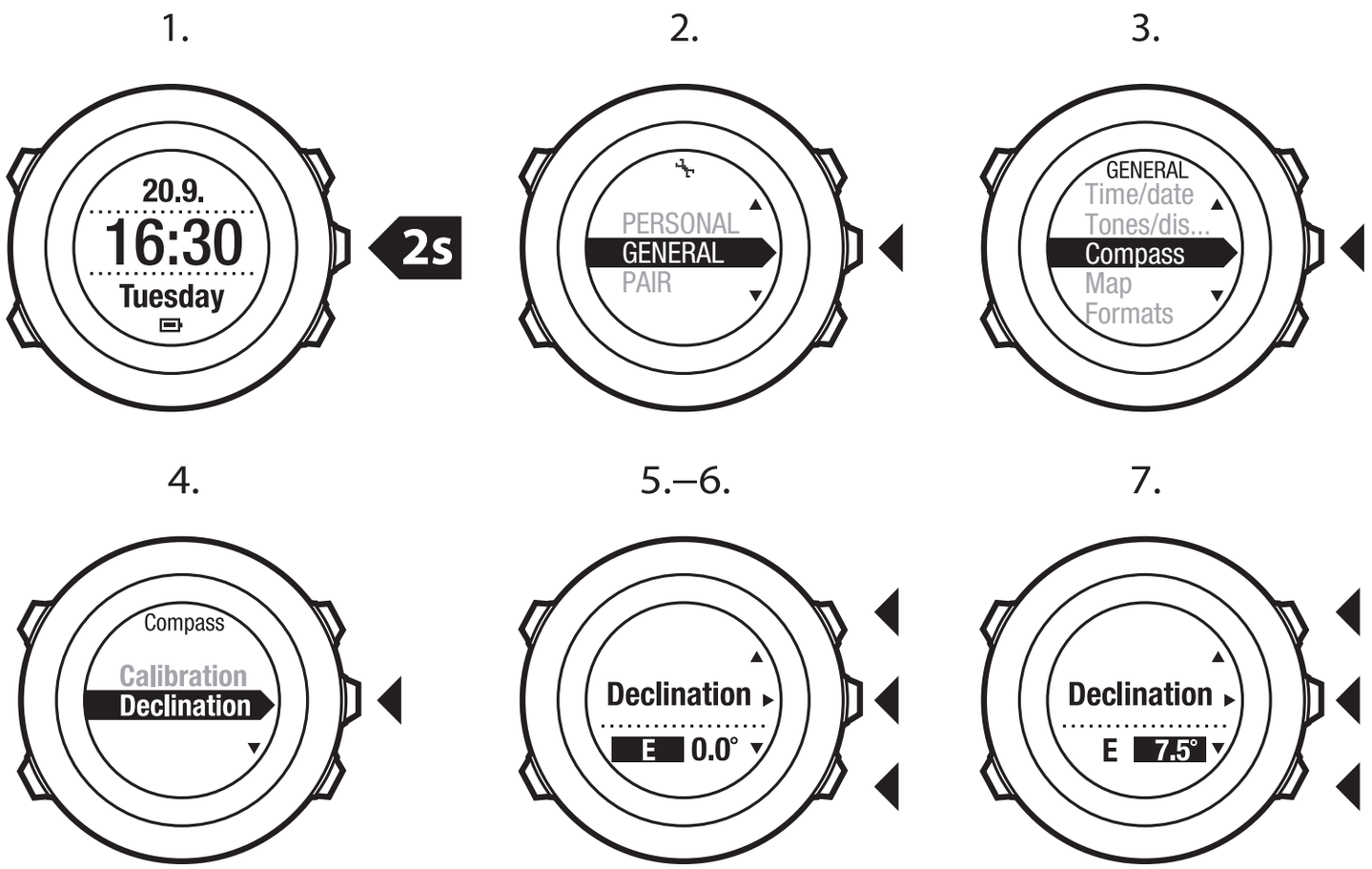
O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. Como a localização do norte magnético muda constantemente, o valor de declinação mais exato

e actualizado pode ser obtido na Internet (por exemplo, em www.magnetic-declination.com).

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Isto significa que quando utilizar mapas de orientação tem de desativar a correção da declinação definindo o valor de declinação para 0 graus.

Para definir o valor de declinação:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a **GERAL**.
3. Aceda a **Bússola** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
4. Aceda a **Declinação** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
5. Desative a declinação selecionando **--**, ou selecione **O** (Oeste) or **E** (Est).
6. Defina o valor de declinação com [Start Stop] (Iniciar Parar) ou [Light Lock].
7. Prima [Next] (Seguinte) para aceitar a definição.

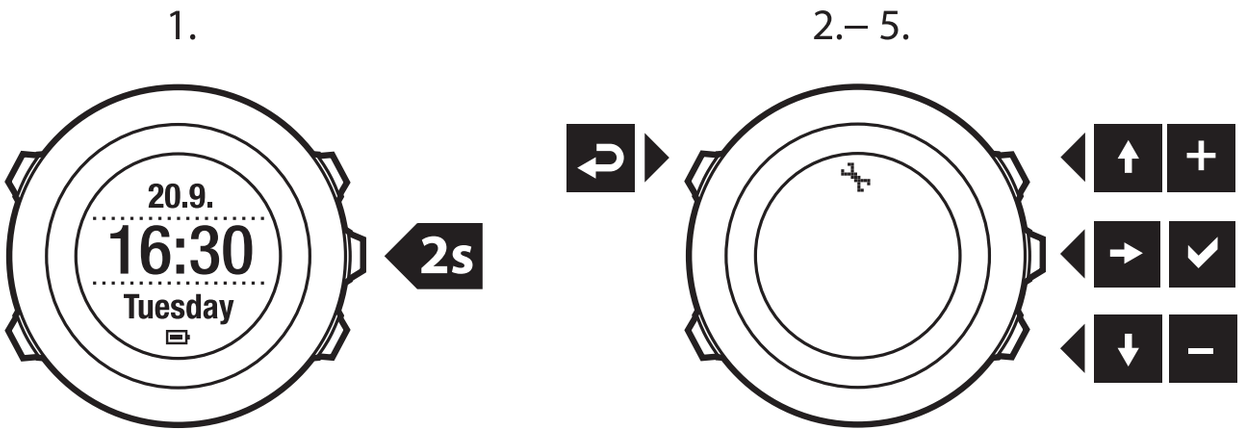


SUGESTÃO: *Também pode aceder às definições da bússola mantendo [View] (Ver) premido no modo* ***BÚSSOLA****.*

13 CONFIGURAÇÃO

Para aceder às definições e configurá-las:

1. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
2. Percorra o menu com [Start Stop] (Iniciar Para) e [Light Lock].
3. Prima [Next] (Seguinte) para aceder a uma definição.
4. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) and [Light Lock] para ajustar os valores da definição.
5. Prima [Back Lap] (Retroceder) para voltar à visualização anterior nas definições, ou mantenha [Next] (Seguinte) premido para sair do menu de opções.



Pode aceder às seguintes opções:

PESSOAIS

- **ANO NASCIM.**
- **Peso**
- **FC máx.**
- **SEXO**

GERAL

FORMATOS

- **IDIOMA**
- **SISTEMA DE UNIDADES**
    - **Métrico**
    - **Imperial**
    - **Avançado**: Permite-lhe personalizar várias definições imperiais e métricas de acordo com as suas preferências no Movescount.
- **Formatos de posição**:
    - **WGS84 Hd.d°**
    - **WGS84 Hd°m.m'**
    - **WGS84 Hd°m's.s**
    - **UTM**
    - **MGRS**
    - **British (BNG)**
    - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
    - **Finnish (KKJ)**
    - **Irish (IG)**
    - **Swedish (RT90)**
    - **Swiss (CH1903)**
    - **UTM NAD27 Alaska**
    - **UTM NAD27 Conus**
    - **UTM NAD83**
- **Formato da hora**: 12 h ou 24 h
- **Formato da hora**: dd.mm.aa, mm/dd/aa

Hora/data

- **GPS timekeeping**: on or off
- **Hora dupla**: horas e minutos
- **Alarme**: on/off (ligado/desligado), horas e minutos

- **Time** (Hora): horas e minutos
- **Data**: ano, mês, dia

TONS/ECRÃ

- **Inverter ecrã**: inverte o ecrã
- **Bloqueio de botões**
  - **Bloqueio Modo horas**: Bloqueio de botões no modo **HORAS**
    - **Só ações**: os menus inicial e de opções ficam bloqueados.
    - **Tds botões**: todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser ativada no modo **Noite** .
  - **Bloq. Modo desp.**: bloqueio de botões nos modos desportivos.
    - **Só ações**: [Start Stop], [Back Lap] e o menu de opções ficam bloqueados durante o exercício.
    - **Tds botões**: todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser ativada no modo **Noite** .
- **Tons**:
  - **Todos ligados**: os tons dos botões e do sistema são ativados
  - **Botões desligados**: só ficam ativados os tons do sistema
  - **Todos desligados**: todos os tons ficam desativados

Retroiluminação:

Modo:

- **Normal**: A retroiluminação é ativada durante alguns segundos quando prime [Light Lock] e quando o alarme toca.
- **Off**: a retroiluminação não é ligada ao premir um botão nem quando é emitido o alarme.
- **Noite**: a retroiluminação é activada durante alguns segundos quando prime qualquer botão e quando o alarme é emitido. A utilização do modo **Noite** reduz bastante a duração da bateria.

- **Interruptor**: A retroiluminação é ligada quando se prime [Light Lock]. Permanece ligada até voltar a premir [Light Lock] .
  - **Brilho**: Ajusta o brilho da retroiluminação (em percentagem).
- **Contraste do ecrã**: Ajusta o contraste do ecrã (em percentagem).

Bússola

- **Calibração**: Inicia a calibração da bússola.
- **Declinação**: Define o valor de declinação da bússola.

Mapa

- **Orientação**
  - **Direção**: apresenta o mapa ampliado com a indicação da direção.
  - **Norte**: Apresenta o mapa ampliado com a indicação do norte.

NOTA: *O alarme será emitido mesmo com todos os tons desativados.*

EMPARELHAR

- **Cinto de FC**: Emparelha um cinto de FC.
- **Foot POD**: Emparelha um Foot POD.

13.1 Menu de serviço

Para aceder ao menu de serviço, mantenha [Back Lap] e [Start Stop] (Iniciar Parar) premidos simultaneamente até o dispositivo entrar no menu de serviço.

O menu de serviço possui os seguintes itens:

- **INFO**:
  - **Version**: mostra a versão atual de software e hardware do seu Suunto Ambit2 R.
- **TEST**:
  - **LCD test**: permite-lhe testar se o LCD funciona corretamente.
- **ACTION**:
  - **Power off**: permite-lhe colocar o dispositivo em hibernação
  - **GPS reset**: permite-lhe reiniciar o GPS.

NOTA: POWER OFF *é um estado de baixo consumo energético. Ligue o cabo USB (com fonte de energia) para ativar o dispositivo. O assistente de configuração inicial inicia: Contudo, valores anteriores não são apagados, apenas deve confirmar cada passo.*

NOTA: *O relógio muda para o modo de poupança de energia quando estiver parado durante 10 minutos. O relógio é reativado quando for deslocado.*

NOTA: *O conteúdo do menu de serviço está sujeito a alterações sem aviso prévio durante as atualizações.*

Resetting GPS

Se o GPS não estiver a funcionar corretamente, pode reiniciar os dados do GPS no menu de serviço.

Para reiniciar o GPS:

1. No menu de serviço, aceda a **ACTION** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
2. Prima [Light Lock] para aceder a **GPS reset** e entre com [Next] (Seguinte).
3. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para confirmar ou [Light Lock] para cancelar a reiniciação do GPS.

NOTA: *A reiniciação do GPS repõe os dados de GPS, os valores de calibração da bússola e o tempo de recuperação. Porém, os seus registos não serão removidos.*

14 EMPARELHAR UM POD/CINTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Emparelhe o seu Suunto Ambit2 R com um cinto de frequência cardíaca opcional da Suunto ou Foot POD para receber informação adicional sobre velocidade, distância e cadência durante o exercício. Também podem usados outros cintos de frequência cardíaca ANT+ ou Foof PODs. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos ANT+ compatíveis.

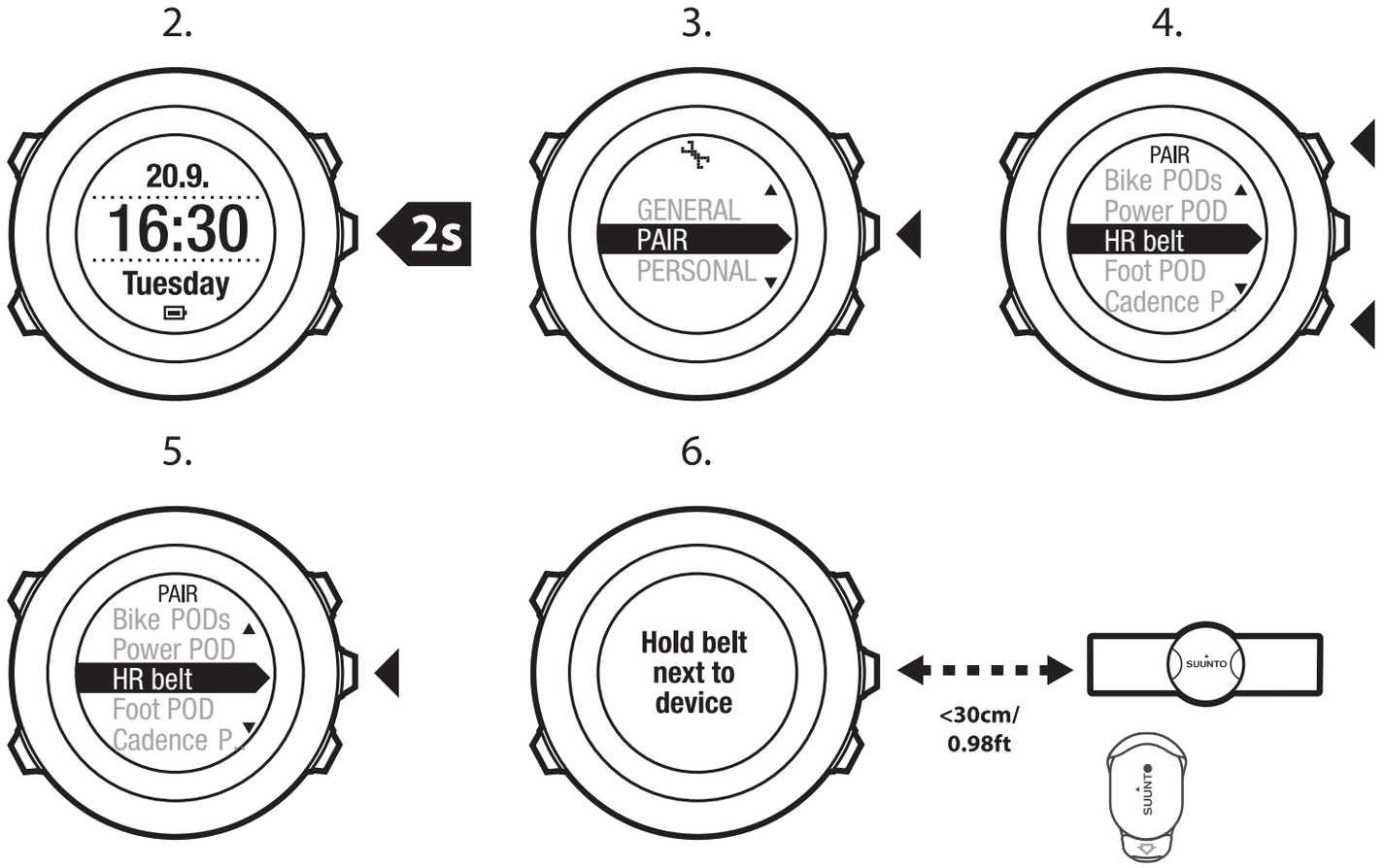
O cinto de frequência cardíaca e/ou POD incluído(s) na embalagem do Suunto Ambit2 R já está(ão) emparelhado(s). O emparelhamento só é necessário se pretender utilizar um novo cinto de frequência cardíaca ou um POD com o dispositivo.

Para emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca:

1. Ative o POD/cinto de frequência cardíaca:
    - Cinto de frequência cardíaca: humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto.
    - Foot POD: agite um pouco e bata a sapatilha (com o POD) no chão.
2. Mantenha [Next] (Seguinte) premido para aceder ao menu de opções.
3. Aceda a **EMPARELHAR** com [Light Lock] e selecione com [Next] (Seguinte).
4. Percorra as opções de acessórios com [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock].
5. Prima [Next] (Segui9nte) para selecionar um POD ou um cinto de frequência cardíaca e iniciar o emparelhamento.

6. Segure o Suunto Ambit2 R perto do POD/cinto (<30 cm) e aguarde que o dispositivo indique que o POD/cinto foi emparelhado.

   Se o emparelhamento falhar, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para repetir ou [Light Lock] para voltar à definição de emparelhamento.



SUGESTÃO: *Também pode ativar o cinto de frequência cardíaca humedecendo e pressionando ambas as áreas de contacto dos elétrodos.*

Deteção de problemas: o emparelhamento do cinto de frequência cardíaca falha

Se o emparelhamento do cinto de frequência cardíaca falhar, experimente o seguinte procedimento:

- verifique se a correia está ligada ao módulo;
- Verifique se está a usar o cinto de frequência cardíaca corretamente (consulte *9.4 Colocar o cinto de frequência cardíaca*).
- verifique se as áreas de contacto dos elétrodos do cinto de frequência cardíaca estão humedecidas.

Para obter mais informações sobre o emparelhamento de POD, consulte os manuais do utilizador dos dispositivos POD.

14.1 Utilizar o Suunto Foot POD

Quando usar um Foot Pod, o POD é calibrado automaticamente por GPS a pequenos intervalos durante o exercício. Contudo, o Foot POD continua a ser a fonte de velocidade e distância quando está emparelhado e ativo no modo desportivo respetivo.

A calibração automática do Foot POD está ligada por predefinição. Pode ser desligado no menu das opções do modo desportivo em **ATIVAR**, se o Food POD estiver emparelhado e em uso no modo desportivo selecionado.

NOTA: *Foot POD refere-se tanto ao Suunto Foot POD Mini como a qualquer outro Foot POD ANT+.*

Para medições mais exatas de velocidade e distância, pode calibrar manualmente o Foot POD. Efetue a calibração numa distância medida com precisão, por exemplo, numa pista de corrida de 400 metros.

Para calibrar o Suunto Foot POD com o Suunto Ambit2 R:

1. Prenda o Suunto Foot POD no calçado. Para obter mais informações, consulte o Manual do Utlizador do Foot POD que estiver a usar.
2. Selecione um modo desportivo (por exemplo **Corrida**) no menu inicial.

3. Comece a correr no seu ritmo normal. Ao passar na linha de partida, prima [Start Stop] (Iniciar Parar) para iniciar o registo.
4. Corra uma distância de 800–1000 metros (cerca de 0,500–0,700 milhas) ao seu ritmo normal (por exemplo, duas voltas numa pista de 400 metros).
5. Prima [Start Stop] (Iniciar Parar) quando chegar à meta para pausar o registo.
6. Prima [Back Lap] para parar o registo. Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). Se não pretender guardar o registo, prima [Light Button].

   Utilizando [Next] (Seguinte), percorra as visualizações de resumo até chegar ao resumo de distância. Ajuste a distância indicada no ecrã para a distância real que percorreu utilizando [Start Stop] (Iniciar Parar) e [Light Lock]. Confirme com [Next] (Seguinte).
7. Confirme a calibragem do POD premindo [Start Stop] (Iniciar Parar). O seu Foot POD fica assim calibrado.

NOTA: *Se a ligação do Foot POD não estava estável durante o exercício de calibragem, poderá não conseguir ajustar a distância no resumo de distância. Verifique se o Foot POD está corretamente instalado segundo as instruções e tente novamente.*

Se estiver a correr sem um Foot POD, pode ainda obter a cadência da corrida a partir do seu pulso. A cadência de corrida medida a partir do pulso é usada em conjunto com FusedSpeed e está sempre ligado para modos desportivos específicos, incluindo corrida, corrida de montanha, passadeira, orientação, pista e corta-mato.

Se for detetado um Foot POD no início de um exercício, a cadência da corrida medida a partir do pulso é substituída pela cadência do Foot POD.

15 ÍCONES

Seguem-se exemplos dos ícones apresentados no Suunto Ambit2 R:

cronógrafo

definições

intensidade do sinal GPS

emparelhar

frequência cardíaca

modo desportivo

alarme

temporizador de intervalos

bloqueio de botões

bateria

visor actual

indicadores de botões

cima/aumentar

seguinte/confirmar

baixo/diminuir

nascer do sol

pôr-do-sol

Ícones de pontos de interesse

Seguem-se os ícones de pontos de interesse disponíveis no Suunto Ambit2 R:

edifício/casa

veículo/estacionamento

acampamento/campismo

alimentação/restaurante/café

alojamento/hostel/hotel

curso de água/rio/lago/praia

montanha/monte/vale/penhasco

floresta

cruzamento

vistas

iniciar

terminar

geocache

ponto de referência

caminho/trilho

rocha

prado

caverna

16 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessitará de assistência. Após a utilização, enxagúe-o com água doce e sabão suave, e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

Para obter mais informações sobre os cuidados e manutenção da unidade, consulte o vasto leque de materiais de apoio, incluindo Questões e Respostas e vídeos com instruções, disponíveis em www.suunto.com. consulte o vasto leque de materiais de apoio, incluindo Questões e Respostas e vídeos com instruções, disponíveis em www.suunto.com. Caso seja necessário, também pode aí colocar questões directamente ao Centro de Contacto da Suunto ou obter instruções sobre como ter o seu produto reparado por um Serviço de Assistência Autorizada da Suunto. Não repare a unidade pessoalmente.

Como alternativa, pode contactar o Centro de Contacto da Suunto através do número de telefone indicado na última página deste manual. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

SUGESTÃO: *Registe o seu Suunto Ambit2 R em www.suunto.com/register, em MySuunto, para obter o apoio personalizado para as suas necessidades.*

16.1 Resistência à água

Suunto Ambit2 R é resistente à água até 50 metros/164 pés/5 bar. O valor em metros refere-se a uma profundidade de mergulho real e é testado na pressão de água usada para o teste de resistência à agua da Suunto.

NOTA: *Resistência à água não é equivalente à profundidade de operação. A indicação de resistência à água refere-se a estanquicidade/impermeabilidade para duches, banhos, natação, mergulhos na piscina e mergulho a pouca profundidade.*

Para manter a resistência à água, é recomendável:

- nunca usar o relógio para outra finalidade que não a prevista.
- contactar um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para quaisquer reparações.
- manter o dispositivo isento de sujidade e areia.
- nunca tentar abrir o invólucro do dispositivo.
- evitar expor o relógio a alterações bruscas da temperatura da água e do ar.
- limpar sempre o relógio com água doce se o tiver usado em água do mar.
- não sujeitar o relógio a embates ou quedas.

16.2 Carregar a bateria

A duração da bateria com uma só carga depende de como o Suunto Ambit2 R é usado. A duração pode ir de 8 a 25 horas ou mais. Com a funcionalidade básica de relógio a duração poderá ser de até 15 dias. Para obter mais informações sobre a duração da bateria, consulte *17 Especificações técnicas*.

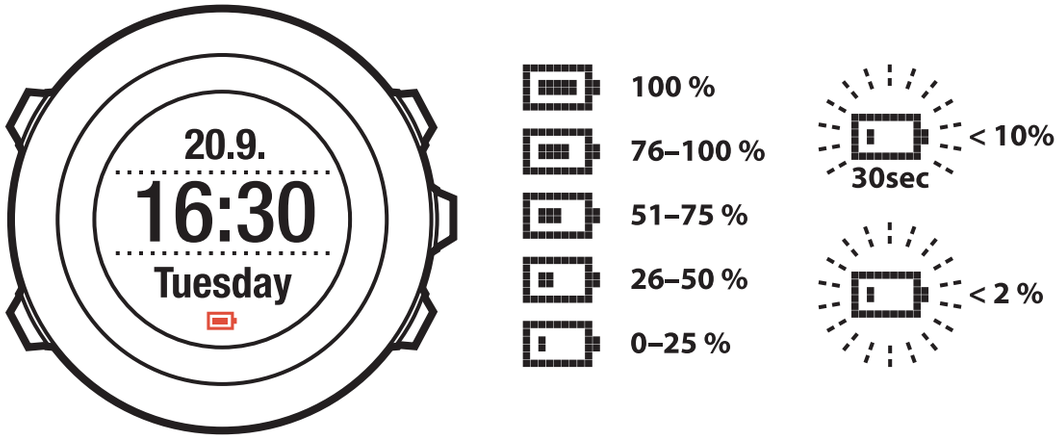
NOTA: *As temperaturas baixas reduzem a duração de uma carga.*

NOTA: *A capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.*

NOTA: *No caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.*

SUGESTÃO: *Se o dispositivo receber o sinal de GPS a cada segundo, a carga dura pelo menos ~8 horas. Se o dispositivo apenas receber o sinal de GPS a cada 60 segundos, a carga dura ~25 horas.*

O ícone de bateria indica o nível de carga da bateria. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 10%, o ícone de bateria pisca durante 30 segundos. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 2%, o ícone de bateria pisca continuamente.

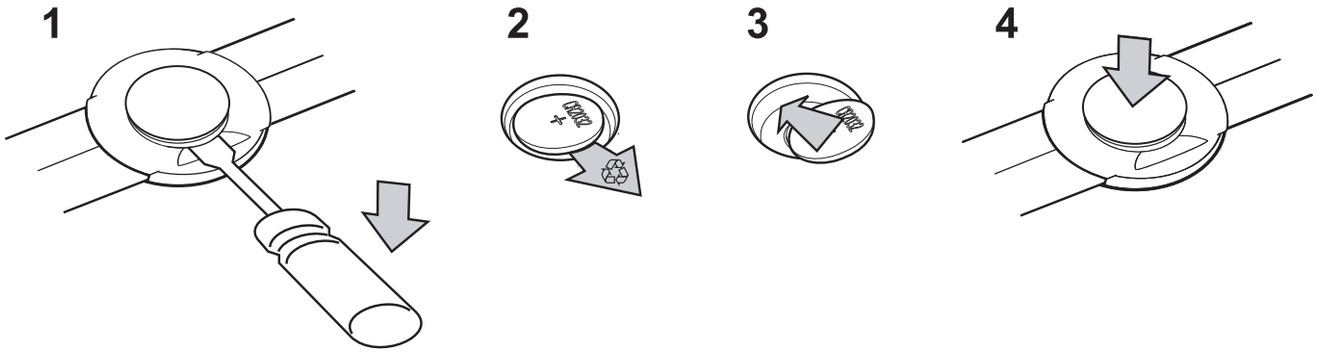


Carregue a bateria ligando-a ao computador com o cabo USB da Suunto, ou utilizando o carregador de parede da Suunto compatível com USB. Demora cerca de 2-3 horas a carregar completamente uma bateria descarregada.

SUGESTÃO: *Aceda ao Movescount para alterar o sinal de GPS e a frequência de gravação de um modo desportivo para prolongar a vida útil da bateria.*

16.3 Substituir a bateria do cinto de FC

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



17 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Gerais

- temperatura de funcionamento: -20 °C a +60 °C/-5 °F a +140 °F
- temperatura de carregamento da bateria: 0 °C a +35 °C/+32 °F a +95 °F
- temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C/-22 °F a +140 °F
- peso: ~70 g/~2.47 oz
- resistência à água (relógio): 50 m/164 pés/5 bar
- resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- lente: vidro de cristal mineral
- alimentação: bateria recarregável de iões de lítio
- Vida útil da bateria: ~ 8 - 25 horas consoante a precisão selecionada para o GPS

Memória

- pontos de referência: máx. 100

Recetor de rádio

- Suunto ANT e ANT+™ compatível
- frequência de comunicação:
  - ANT+ > 2,457 GHz
  - ANT > 2,465 GHz
- método de modulação GFSK
- alcance: ~2 m/6 pés

Altímetro

- intervalo de visualização: -500 m...9000 m/-1500 pés...29 500 pés
- resolução: 1 m/3 pés

Cronógrafo

- resolução: 1 s até 9:59'59, depois, 1 min

Bússola

- resolução: 1 grau/18 milésimos

GPS

- tecnologia: SiRF star IV
- resolução: 1 m/3 pés

17.1 A marca comercial registada

Suunto Ambit2 R, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

17.2 Conformidade FCC

Este dispositivo obedece ao Capítulo 15 das Normas da FCC. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

(1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e

(2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado. Este produto foi testado de acordo com as normas da FCC e destina-se a utilização doméstica e empresarial.

As alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Suunto poderão impedi-lo de utilizar este dispositivo ao abrigo das normas FCC.

17.3 IC

Este dispositivo está em conformidade com a(s) norma(s) RSS de isenção de licenças da Industry Canada. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

(1) este dispositivo não pode causar interferência, e

(2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado.

17.4 CE

A Suunto Oy declara por este meio que este computador de pulso está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Diretiva 1999/5/CE.

17.5 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respetivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de

fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exatidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em www.suunto.com.

17.6 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, e designs da UE 001296636-0001/0006, 001332985-0001 ou 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (Cinto de FC: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

17.7 Garantia

GARANTIA LIMITADA SUUNTO

A Suunto garante que durante o Período de Garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado por Centro de Assistência) irá, à sua discrição, reparar defeitos de material ou mão-de-obra sem encargos mediante: a) a reparação, b) a substituição ou c) o reembolso, de acordo com os termos e condições desta Garantia Limitada. Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país de compra, exceto perante determinação contrária da legislação local.

Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada tem início na data de aquisição original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para dispositivos de visualização. O Período de Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não se

limitando a PODs e transmissores de frequência cardíaca, assim como para todas as peças consumíveis.

A capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo. No caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.

Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida contrária à recomendada ou prevista;
2. manuais do utilizador ou qualquer artigo de terceiros;
3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;

Esta Garantia Limitada não é aplicável se o artigo:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer via, por determinação à total discrição da Suunto;
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a repelentes de mosquitos.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto funcionará em combinação com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Para saber como obter o serviço de garantia, visite www.suunto.com/support. Se tiver questões ou dúvidas, encontrará aí um vasto leque de materiais de apoio, ou poderá colocar uma questão directamente ao Centro de Contacto da Suunto. Como alternativa, pode contactar o Centro de Contacto da Suunto através do número de telefone indicado na última página deste manual. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

Limitação da Responsabilidade

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perda de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, acto ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.

ÍNDICE

A

ajustar o contraste do ecrã, 20
após o exercício, 52, 55
atualizar o software, 15

B

bateria
  carregar, 102
  Cinto de FC, 104
bloqueio de botões, 10
botões, 9
bússola, 82
  calibrar, 83
  durante o exercício, 45
  valor de declinação, 84

C

calibrar
  bússola, 83
  Foot POD Mini, 95
carregar a bateria, 12
cinto de frequência cardíaca, 35, 36
  emparelhar, 93
começar o exercício, 38
contraste do ecrã, 20
cronómetro
  ativar, 29
  desativar, 29
  pausar, 30
  reiniciar, 30
  utilizar, 30
  voltas, 30

D

definições, 87
  GPS timekeeping, 26
  horas, 22, 23
definições de horas, 22
  GPS timekeeping, 26
deslizamento automático, 17
durante o exercício, 40
  bússola, 45
  navegação, 47

E

emparelhar
  cinto de frequência cardíaca, 93
  Foot POD, 93
  POD, 93

F

formatos de posição, 63
FusedSpeed, 59

G

GPS, 62
GPS timekeeping, 26
grelhas, 63

í

ícones, 98

I

indicador de memória restante, 54
inverter o ecrã, 19

L

livro de registos, 52
localização, 65

M

manutenção, 101
menu de serviço, 90
modo de horas, 22
modo desportivo
    após o exercício, 52, 55
    após o exercício, 52, 55
    começar o exercício, 38
    durante o exercício, 40
modos desportivos, 16, 33
    opções adicionais, 34
modos desportivos personalizados, 16
Moves programados, 56
Movescount
    ligar ao, 14
    Suunto App, 18
    Suunto App Designer, 18
    Suunto App Zone, 18

N

navegação
    durante o exercício, 47
    percurso, 75
    ponto de interesse (PDI), 69
    voltar, 49

P

pausa automática, 51
percurso
    adicionar, 74
    eliminar, 81
    navegação, 75
personalização, 14
POD
    emparelhar, 93
ponto de interesse (PDI)
    adicionar localização atual, 67
    eliminar, 72

navegação, 69
pontos de referência, 74, 75
Precisão do GPS, 65
Programa de treino, 56

R

registar voltas, 41
registo de altitude, 42
resumo dinâmico, 55
Retroc. percurso, 50
retroiluminação, 10

S

Suunto App, 18
Suunto App Designer, 18
Suunto App Zone, 18
Suunto Foot POD, 95

T

tempo de recuperação., 55
temporizador, 31
temporizador de intervalos, 46
temporizadores
    temporizador, 31

V

voltar, 49
voltas, 41

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/mysuunto

2. **support@suunto.com**

3.

AUSTRALIA	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 720 883 104**
CANADA	**+1 800 267 7506**
FINLAND	**+358 9 4245 0127**
FRANCE	**+33 4 81 68 09 26**
GERMANY	**+49 89 3803 8778**
ITALY	**+39 02 9475 1965**
JAPAN	**+81 3 4520 9417**
NETHERLANDS	**+31 1 0713 7269**
NEW ZEALAND	**+64 9887 5223**
RUSSIA	**+7 499 918 7148**
SPAIN	**+34 91 11 43 175**
SWEDEN	**+46 8 5250 0730**
SWITZERLAND	**+41 44 580 9988**
UK	**+44 20 3608 0534**
USA	**+1 855 258 0900**

SUUNTO

© Suunto Oy 02/2014
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.